ฌาปนานุสรณ์

นพ่อทอง อ่อนคำ

เมรุวัดมกุฏกษัตริยาราม

วันที่ ๒๓ พฤษภาคม ๒๕๑๕



ฌาปนานุสรณ์

คุณพ่อทอง อ่อนคำ

ณ เมรุวัดมกุฏกษัตริยาราม

วันที่ ๒๓ พฤษภาคม ๒๕๑๕



๑ ชีวัน, นิรัน, ดรก็ดู จะมิรู้, มลายคลาย

สิ่งโลก, และสิ่ง, สกละกาย กละพ่อง, ลอองผง ฯ

คุณพ่อทอง อ่อนคำ

ชาตะ : ปีกุน พ.ศ. ๒๔๓๐

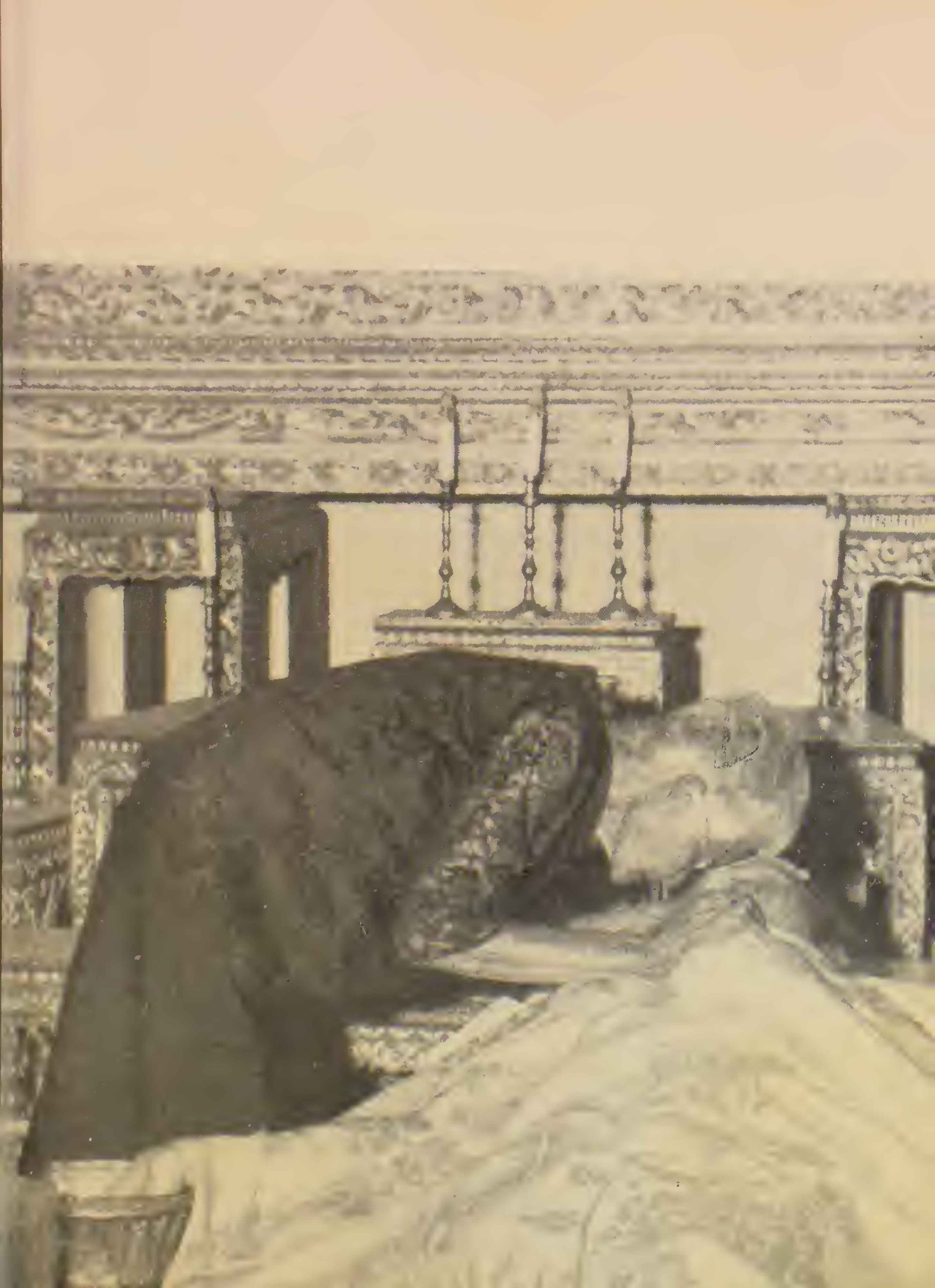
มรณะ : ๑๐ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๑๕



๏ โอ้องุ่น, ฉุนชื่นเลี้ยง ชีวิต พี่เอย
สรงศพ, ปางสลบจิต จากแล้ว
ลมฉิว, ไปล่ปลิวปลิด ใบร่วง โรยรา
ฝังพี่ข้าง, สวนแก้ว พี่กนั้น หวานแด ฯ

๏ ถึงพื้น, ฤาไม่พื้น ฝังสลบ ไสลฤา
สหายรัก, จักพบพบ พี่ได้
พยอมหยิ่ง, ยื่นกิ่งตระหลบ สุคนธรื่น มารา
โรยร่วง, พวงพกาให้ ท่วมท้าวถึงเศียร ฯ

คัดตอนจากรุไบยาต ของโอมาร์ คัยยาม
รจนาแปลเป็นโคลงภาษาไทยโดย
พระเจ้าบรมวงศ์เธอ กรมพระนราธิปประพันธ์พงศ์





คำปรารภและอนุโมทนา

เนื่องในงานฌาปนกิจศพ นายทอง อ่อนคำ ในวันที่ ๒๓ เดือนพฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๑๕ ณ เมรุวัดมกุฏกษัตริยาราม เจ้าภาพคือ คุณชลิต มุตตามระ ได้รวบรวมจัดพิมพ์หนังสือ เรื่องเกี่ยวกับวิปัสสนาและกัมมัฏฐาน เป็นคำถาม—คำตอบของพระเทพสิทธิมุนี (วัดมหาธาตุ ฯ) และบทสวดพระอภิธรรม พร้อมด้วยคำแปลเป็นภาษาไทย ซึ่งนับว่าเป็นหนังสือที่เกิดประโยชน์ แก่ผู้ที่ได้อ่าน ได้ยินได้ฟัง เพื่ออำนวยความรู้ความฉลาดในธรรมของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า แก่เพื่อนมนุษย์ผู้ต้องการธรรมไว้ประพฤติปฏิบัติให้สำเร็จประโยชน์และความสุขแก่ตนเองตามสมควร เจ้าภาพมีความปรารถนาจะพิมพ์แจกเป็นธรรมวิชาทานแก่ผู้ที่จะไปร่วมบำเพ็ญกุศลในงานฌาปนกิจศพ เพื่ออุทิศส่วนกุศลให้นายทอง อ่อนคำ ผู้วายชนม์

ขอกุศลที่ได้เกิดต่อธรรมวิชาทานนี้ จงเป็นอุปถัมภกปัจจัย อำนวยอิฏฐวิบากสมบัติมนูญผลอันเป็นที่เจริญใจแก่ นายทอง อ่อนคำ โดยควรแก่คติวิสัยในสัมปรายภพทุกประการ เทอญ.

พระครูพิศาลสรคุณ

วัดมกุฏกษัตริยาราม นครหลวง ฯ

๑๑ พฤษภาคม ๒๕๑๕

คำอนุโมทนา

สพฺพทานํ ธมฺมทานํ ชินาติ ให้ธรรมเป็นทาน ชนะการให้ทุกอย่าง

สพฺพรสํ ธมฺมรโส ชินาติ รสพระธรรมชนะรสทุกอย่าง

สพฺพรตึ ธมฺมรติ ชินาติ ความยินดีในธรรม ชนะความยินดีทุกอย่าง

ตณฺหกฺขโย สพฺพทุกฺขํ ชินาติ ความสิ้นตัณหา ชนะทุกข์ทั้งปวง

คุณชลิต มุตตามระ ผู้อำนวยการฝ่ายการคลัง เทศบาลนครหลวง ได้กำหนดงานฌาปนกิจศพนายทอง อ่อนคำ ณ เมรุวัดมกุฏกษัตริยาราม วันที่ ๒๓ พฤษภาคม ๒๕๑๕

ในงานนี้คุณชลิต ได้มีความประสงค์จะพิมพ์หนังสือธรรมะแจกเป็นธรรมทาน ทั้งจะได้เป็นพุทธานุสสติ ธัมมานุสสติ สังฆานุสสติต่อไปอีกด้วย ดังนั้น จึงได้ไปปรารภกับข้าพเจ้าในเรื่องหนังสือนี้ ได้ขออนุญาตพิมพ์หนังสือ "คำถามคำตอบ เรื่องสมถวิปัสสนากรรมฐาน" และหนังสือ "วิธีสมาทานพระกรรมฐาน" แจกเป็นธรรมทาน ข้าพเจ้าขออนุโมทนาไว้ในที่นี้

ขออนุโมทนา

(พระเทพสิทธิมุนี)
พระอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระ
วัดมหาธาตุ คณะ ๕ นครหลวงฯ
๑๔ พฤษภาคม ๒๕๑๕

๏ เสน่ห์เอ๋ย, ออมโชคเจ้า เสมอใจ พี่เทอญ
เสน่ห์อย่าโศ, กาลัย เรื่องร้าว
ยามตื่น, ชื่นชีวาไฉน ถนอมเสน่ห์ ฉนั้นแม่
ยามหลับ, ลาหลับค้าง โลกช้าเฉลิมนาม พี่เอย ฯ

๏ โสมสวรรค์, ขวัญฟ้าหลืบ แรมแฝง
โสมสวาสดิ์, พี่ผงาดแสง สุกเจื้อย
โสมสวรรค์, สุกะวันแผลง พราโลก เริ่มแฮ
โสมสวาสดิ์, พี่ปลาดเลื้อย หลืบหล้า ลาสูญ ฯ

๏ แขเอ๋ย, เคยพี่ปลื้ม เปรมเห็น
สว่างวโนท, ธยานเพ็ญ ผ่องพื้น
เฉลิมขวัญ, มิ่งขวัญเอ็น ดูพี่ ไฉนเลย
พี่พิโยค, แขโศกสอื้น เอ่อฟ้าหาใคร ? ฯ

◎ เสน่ห์เอ๋ย, พี่เชยชื่น ยามตื่น, รื่นรมย์ชม
ยามหลับ, ลับเสน่ห์ตรม จมดินฝัง, เลิกหวังเห็น ฯ

◎ อยากฟื้น, สุดพื้นไหว จำลาไกล, ใจเย็นเย็น
เสน่ห์พี่, มีวันเป็น เช่นพี่ควร, ฤๅหวลหา ฯ

◎ โลกเอ๋ย, เคยพึ่งโลก อบสุขโศก, โชคชีวา
ถึงกรรม, พี่จำลา สาระพัด, ลับกลับคืนไฉน ฯ

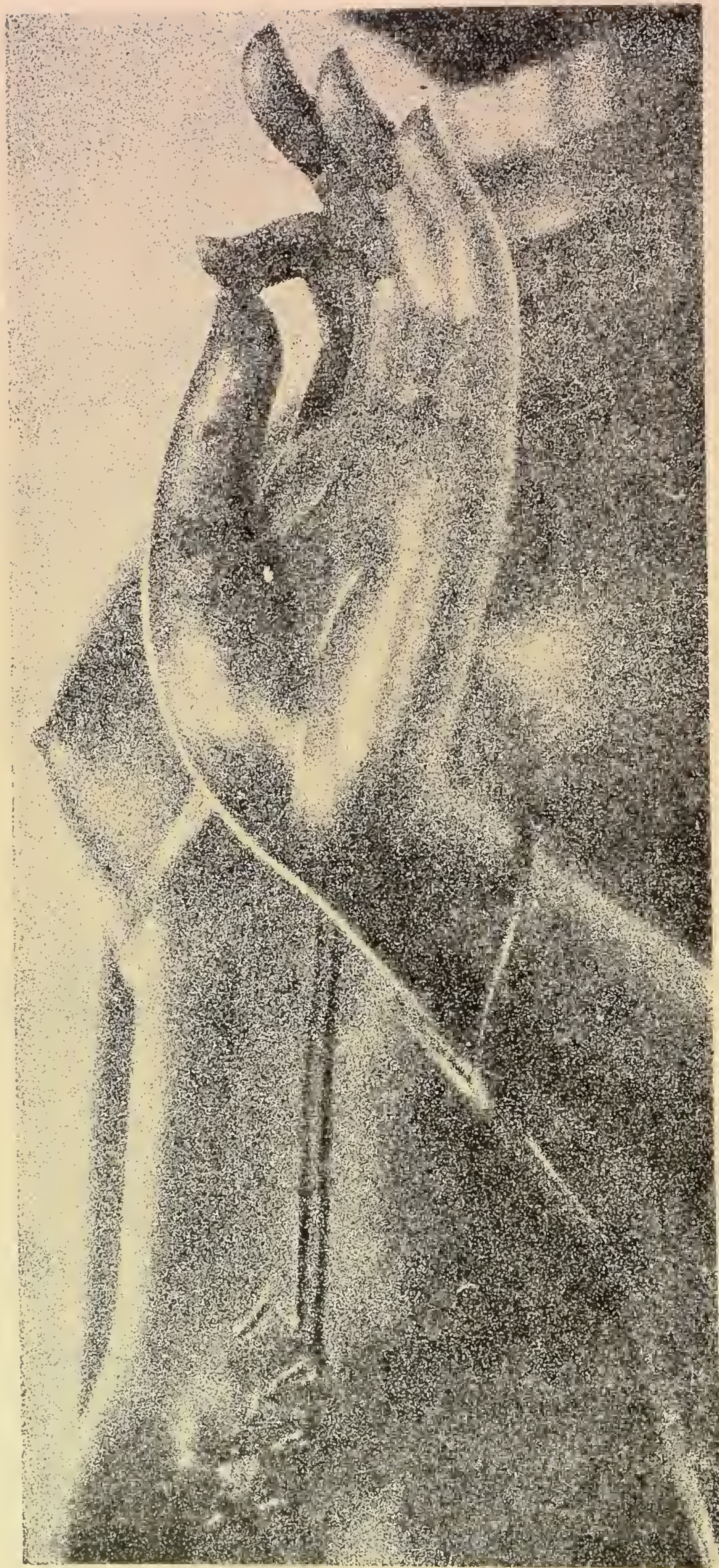
◎ ยามจาก, พี่จำจาก เด็ดแดพราก, ฝากอาไลย
ฝากมิตร์, ชิดชื่นใจ ให้โลกเลี้ยง, เยี่ยงเรียมถนอม ฯ

◎ ศัตรู, พอสู้, สู้ สุดสู้, ทู้, รู้ประนีประนอม
มัจจุราช, ถึงขยาดยอม ออมอ่อนไฉน, ไม่ทันหา ฯ

◎ โอ้บุหลัน, ขวัญราษตรี โอ้สุริย์ศรี ขวัญทิวา
ประกายสวรรค์ ขวัญเวหา ลาแล้วหนอ, ช่อกุหลาบสวย ฯ

◎ บุหลันฟ้า, ยาตร์ฟ้าฉ่อง ฉลองบาท หิรัญเอย
ดาวแห่, แผ่นภางค์ลาด เล่ห์หญ้า
สเริงโลก, สร่างโศกสวาสดิ์ ศิวะรัษฐ์ วิไลยแฮ
บุหลันพี่ลุย, หญ้าหล้า ตลบพลิ้วผลอยหาย แล้วโฮฯ

คัดตอนจากรุไบยาต ของ โอมาร์ คัยยัม
รจนาแปลเป็นโคลงภาษาไทยโดย
พระเจ้าบรมวงศ์เธอ กรมพระนราธิปประพันธ์พงศ์



ประวัติ

คุณพ่อทอง อ่อนคำ เป็นบุตรของคุณปู่ยิ้ม และคุณย่าภู่ อ่อนคำ เกิดเมื่อ ปีกุน พ.ศ. ๒๔๓๐ วันอาทิตย์ ณ ตำบลหนองปิง อ. เมือง จ. กำแพงเพชร เคยได้รับราชการเป็นทหารบกอยู่ ณ จังหวัดตาก หลังจากนั้นก็ได้ลาออกจากราชการมาทำการค้าและได้สมรสกับนางกิมเหรียญ อ่อนคำ ธิดาของพระอนุวัตรราชนิยม (ยี่โกฮง) กับนางแข รามสูตร ได้มีบุตร—ธิดารวมกัน ๙ คน

๑. นายบุญมี อ่อนคำ

๒. นายบุญมา อ่อนคำ

๓. นางละมัย ฤกษเสน (ถึงแก่กรรม)

๔. นางลมุล มุตตามระ

๕. นายบุญเที่ยง อ่อนคำ (ถึงแก่กรรม)

๖. นายกัญฮะ อ่อนคำ (ถึงแก่กรรม)

๗. นางสาวละเมียด อ่อนคำ

๘. นางบังอร ชัยอนันต์

๙. นางสาวน้ำเงิน อ่อนคำ

มรณะ วันที่ ๑๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๑๕ รวมอายุได้ ๘๕ ปี

สารบาญ

คำถาม–คำตอบ

เรื่อง

วิปัสสนากรรมฐาน



พระเทพสิทธิมุนี (โชดก ป. ๙)
พระอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระ
หัวหน้าคณะพระธรรมทูตสายประเทศอังกฤษ

ถาม. วิปัสสนาแปลและหมายความว่าอย่างไร ?

ตอบ. แปลว่า เห็นแจ้ง หมายความว่า เห็นปัจจุบัน เห็นรูปนาม เห็นพระไตรลักษณ์ และเห็นมรรค ผล นิพพาน

ถาม. ธุระ คือหน้าที่อันสำคัญยิ่งในพระพุทธศาสนา ซึ่งองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสไว้นั้นมีอยู่เท่าไร อะไรบ้าง ?

ตอบ. มีอยู่ ๒ อย่าง คือ คันถธุระ ๑ วิปัสสนาธุระ ๑ ดังมีพระบาลีรับรองไว้ว่า

"คนฺถธุรํ วิปสฺสนาธุรนฺติ เทฺวเยว ธุรานิ ภิกฺขุ" ภิกษุ ธุระในพระศาสนานี้มีอยู่ ๒ อย่าง คือคันถธุระ ๑ วิปัสสนาธุระ ๑

อตฺตโน ปญฺญานุรูเปน เอกํ วา เทฺว วา นิกาเย สกลํ วา ปน เตปิฏกํ พุทฺธวจนํ อุคฺคณฺหิตฺวา ตสฺส ธารณํ กถนํ วาจนนฺติ อิทํ คนฺถธุรํ นาม

การเรียนพระพุทธพจน์นิกายหนึ่ง สองนิกายหรือว่าจบทั้งพระไตรปิฎกแล้วจำได้ แสดงได้ บอกได้ตามสมควรแก่ปัญญาของตน นี้ชื่อว่า คันถธุระ

สลฺลหุกวุตฺติโน ปน ปนฺตเสนาสนาภิรตสฺส อตฺตภาเว ขยวยํ ปฏฺฐเปตฺวา สาตจฺจกิริยาวเสน วิปสฺสนํ วฑฺเฒตฺวา อรหตฺตคฺคหณนฺติ อิทํ วิปสฺสนา ธุรํ นาม

ส่วนการเริ่มตั้งความสิ้นความเสื่อมไว้ในอัตตภาพแล้วเจริญวิปัสสนา ด้วยสามารถกระทำความเพียรเป็นไปติดต่อกัน จนได้บรรลุพระอรหัต ของภิกษุผู้มีความประพฤติปอน ๆ ยินดีอยู่ในเสนาสนะอันสงัดนี้ ชื่อว่าวิปัสสนาธุระ

ถาม. เรื่องวิปัสสนานี้ มีปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎกหรือไม่ ?

ตอบ. มีปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎกมากมายหลายเล่ม เช่นในมหาสติปัฏฐานสูตร ธัมมจักกัปวัตตนสูตร อนัตตลักขณสูตร อาทิตตปริยายสูตร เป็นต้น ว่าด้วยวิปัสสนาทั้งนั้น และในที่อื่นก็ยังมีอยู่อีกมาก จะยกมาพอเป็นตัวอย่าง เช่น ในพระไตรปิฎกเล่มที่ ๒๐ หน้าที่ ๗๘ ว่า

วิปสฺสนา ภิกฺขเว ภาวิตา กิมตฺถมนุโภติ ปญฺญา ภาวิยติ ปญฺญา ภาวิตา กิมตฺถมนุโภติ ยา อวิชฺชา สา ปหียติ.

ดูกรท่านผู้เห็นภัยในวัฏฏสงสารทั้งหลาย บุคคลเจริญวิปัสสนาเพื่อประโยชน์อะไร เพื่อปัญญา ปัญญาที่บุคคลอบรมมาแล้ว เพื่อประโยชน์อะไร เพื่อละอวิชชา ดังนี้เป็นต้น

ถาม. ภูมิของวิปัสสนามีเท่าไร มีอะไรบ้าง ?

ตอบ. มี ๖ คือ ขันธ์ ๕ อาตยนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ ปฏิจจสมุปบาท ๑๒

ถาม. สมถะกับวิปั้สสนาต่างกันที่ตรงไหน ?

ตอบ. ต่างกันที่ตัวหนังสืออย่างหนึ่ง ต่างกันที่อารมณ์อย่างหนึ่ง คือ สมถะเขียนอย่างหนึ่ง และมีอารมณ์ ๔๐ อย่าง ส่วนวิปั้สสนาเขียนอีกอย่างหนึ่ง และมีปรมัตถ์คือรูปนามเป็นอารมณ์

ถาม. อารมณ์ของสมถกรรมฐาน ๔๐ อย่างนั้นได้แก่อะไรบ้าง จงยกมาแสดงย่อ ๆ พอสมควรแก่กาลเวลา ?

ตอบ. อารมณ์ของสมถกรรมฐานนั้น ท่านแสดงไว้สำหรับผู้มีศรัทธา จะได้น้อมนำมาประพฤติปฏิบัติตามมีอยู่ ๔๐ อย่าง แบ่งออกเป็น ๗ หมวด ดังนี้คือ.—

๑. หมวดกสิณ มี ๑๐ อย่าง คือ.—

๑. ปฐวีกสิณ เอาดินเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า "ปฐวี ๆ" หรือ "ดิน ๆ"

๒. อาโปกสิณ เอาน้ำเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า "อาโป ๆ" หรือ "น้ำ ๆ"

๓. เตโชกสิณ เอาไฟเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า "เตโช ๆ" หรือ "ไฟ"

๔. วาโยกสิณ เอาลมเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า "วาโยๆ" หรือ "ลม ๆ"

๕. นีลกสิณ เอาสีเขียวเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า "นีลํๆ" หรือ "สีเขียว ๆ"

๖. ปีตกสิณ เอาสีเหลืองเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า "ปีตํ ๆ" หรือ "สีเหลือง ๆ"

๗. โลหิตกสิณ เอาสีแดงเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า "โลหิตํ ๆ" หรือ "สีแดง ๆ"

๘. โอทาตกสิณ เอาสีขาวเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า "โอทาตํ ๆ" หรือ "สีขาว ๆ"

๙. อากาสกสิณ เอาอากาศเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า "อากาโส ๆ" หรือ "อากาศ ๆ"

๑๐. อาโลกกสิณ เอาแสงสว่างเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า "โอภาโสๆ" หรือ "อาโลโก ๆ" "แสงสว่าง ๆ"

๒. หมวดอสุภะ มี ๑๐ อย่าง คือ.—

๑. อุทธุมาตกะ เอาซากศพที่ขึ้นพองเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า "อุทฺธุมาตกํ ๆ"

๒. วินีลกํ เอาซากศพที่มีสีเขียวเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า "วินีลกํ ๆ"

๓. วิปุพฺพกํ เอาซากศพที่มีน้ำเหลืองไหลออกเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า "วิปุพฺพกํ ๆ"

๔. วิจฺฉิทฺทกํ เอาซากศพที่ขาดเป็นท่อนเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า "วิจฺฉิทฺทกํ ๆ"

๕. วิกฺขายิตกํ เอาซากศพที่ถูกสัตว์กัดขาดวิ่นไปเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า "วิกฺขายิตกํ ๆ"

๖. วิกฺขิตฺตกํ เอาซากศพที่ถูกสัตว์กัดกระจุยกระจายอยู่ในที่นั้น ๆ เป็นอารมณ์ ภาวนาว่า "วิกฺขิตฺตกํ ๆ"

๗. หตวิกฺขิตฺตกํ เอาซากศพที่ถูกฆ่าตายเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า "หตวิกฺขิตฺตกํๆ"

๘. โลหิตกํ เอาซากศพที่มีโลหิตไหลออกอยู่เป็นอารมณ์ ภาวนาว่า "โลหิตกํ ๆ"

๙. ปุฬุวกํ เอาซากศพที่มีหมู่หนอนไหลออกอยู่เป็นอารมณ์ ภาวนาว่า "ปุฬุวกํ ๆ"

๑๐. อฏฺฐิกํ เอาซากศพที่เป็นโครงกระดูกเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า "อฏฺฐิกํ ๆ"

๓. หมวดอนุสสติ มี ๑๐ อย่าง คือ—

๑. พุทฺธานุสฺสติ ระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า ภาวนา "พุทฺโธ ๆ" หรือ "สมฺมาอรหํ ๆ"

๒. ธมฺมานุสฺสติ ระลึกถึงคุณพระธรรม ภาวนาว่า "ธมฺโม ๆ"

๓. สงฺฆานุสฺสติ ระลึกถึงคุณพระสงฆ์ ภาวนาว่า "สงฺโฆ ๆ"

๔. สีลานุสฺสติ ระลึกถึงศีลของตน ภาวนาว่า "สีลํ เม ปริสุทฺธํ ๆ"

๕. จาคานุสฺสติ ระลึกถึงทานที่ตนได้บริจาคแล้ว ภาวนาว่า "จาโค เม ปริสุทฺโธ" หรือ "ทานํ เม ปริสุทฺธํ ทานํ เม ปริสุทฺธํ"

๖. เทวตานุสฺสติ ระลึกถึงคุณธรรมที่ทำบุคคลให้เป็นเทวดา มีศรัทธาเป็นต้น ภาวนาว่า "มยฺหํ สทฺธาทิคุณา สํวิชฺชนฺติ มยฺหํ สทฺธาทิคุณา สํวิชฺชนฺติ"

๗. อุปสมานุสฺสติ ระลึกถึงคุณพระนิพพานซึ่งเป็นที่ระงับกิเลสและกองทุกข์ ภาวนาว่า "มทนิมฺมทโน ปิปาสวินโย อาลยสมุคฺฆาโต วฏฺฏูปจฺเฉโท ตณฺหกฺขโย วิราโค นิโรโธ นิพฺพานํ"

๘. มรณานุสฺสติ ระลึกถึงความตายอันจะมาถึงตน ภาวนาว่า

๑. สตฺตานํ มรณํ ธุวํ ความตายของสัตว์ทั้งหลายเป็นของยั่งยืน

๒. ชีวิตํ อทฺธุวํ ชีวิตเป็นของไม่ยั่งยืน

๓. อวสฺสํ มยา มริตพฺพํ เราจะต้องตายแน่

๔. มรณปริโยสานํ เม ชีวิตํ ชีวิตของเรามีความตายเป็นที่สุด

๕. ชีวิตเมว อนิยตํ ชีวิตเป็นของไม่เที่ยงเลย

๖. มรณํ นิตฺตํ ความตายเป็นของเที่ยง

๙. กายคตาสติ ตั้งสติไว้ในกาย คือให้พิจารณาอาการ ๓๒ มีผม ขน เล็บ เป็นต้น ภาวนาว่า "เกสา โลมา นขา ทนฺตา ตโจ, ตโจ ทนฺตา นขา โลมา เกสา" ดังนี้เป็นต้น

๑๐. อานาปานสฺสติ ตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออก ข้อนี้ จำแนกเป็นหลายนัย จะยกมาพอเป็นตัวอย่าง

ก. อนุพันธนานัย นัยแห่งการติดตามลม เช่น เมื่อลมหายใจเข้า ต้นลมอยู่ที่จมูก กลางลมอยู่ที่หัวใจ ปลายลมอยู่ที่สะดือ ดังนั้น ผู้ปฏิบัติต้องตั้งสติกำหนดลม ๓ แห่ง คือ จมูก หัวใจ สะดือ

ข. คณนานัย นัยแห่งการนับลม เช่น

หายใจเข้าหายใจออกนับเป็น ๑ หายใจเข้าหายใจออก ออกนับเป็น ๒ หายใจเข้าหายใจออกนับเป็น ๓ หายใจเข้าหายใจออกนับเป็น ๔ หายใจเข้าหายใจออกนับเป็น ๕ แล้วตั้งต้นนับ ๑ ถึง ๖ ๆ ตั้งต้นนับ ๑ ถึง ๗ ๆ ตั้งต้นนับ ๑ ถึง ๘ ๆ ตั้งต้นนับ ๑ ถึง ๙ ๆ ตั้งต้นนับ ๑ ถึง ๑๐ แล้วกลับมาตั้งต้นนับ ๑ ถึง ๕ ไปใหม่อีกดังนี้เป็นตัวอย่าง

๔. หมวดอัปปมัญญามี ๔ อย่าง คือ

๑. เมตฺตา ความรักใคร่ ปรารถนาจะให้เป็นสุข ภาวนาว่า "อหํ สุขิโต โหมิ, นิทฺทุกฺโข โหมิ, อเวโร โหมิ, อพฺยาปชฺโฌ โหมิ, อนีโฆ โหมิ, สุขี อตฺตานํ ปริหรามิ" ดังนี้เป็นต้น

๒. กรุณา ความสงสารสัตว์ที่ตกทุกข์ได้ยาก อยากจะช่วยให้พ้นทุกข์ ภาวนาว่า "กิจฺฉํ วตายํ สตฺโต อาปนฺโน อปฺเปวนาม อิมมฺหา ทุกฺขา มุจฺเจยฺย" หรือว่า "สพฺเพ สตฺตา สพฺพทุกฺขา ปมุญฺจนฺตุ" ดังนี้ก็ได้

๓. มุทิตา ความพลอยยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี ภาวนาว่า "โมทติ วตายํ สตฺโต อโห สาธุ อโห สุฏฺฐุ" หรือภาวนาว่า "สพฺเพ สตฺตา มา ลทฺธสมฺปตฺติโต วิคจฺฉนฺตุ" ดังนี้ก็ได้

๔. อุเปกขา ความวางเฉยในอิฏฐารมณ์และอนิฏฐารมณ์ ภาวนาว่า "กมฺมสฺสกา กมฺมทายาทา กมฺมโยนิ กมฺมพนฺธู กมฺมปฏิสรณา ยํ กมฺมํ กริสฺสนฺติ กลฺยาณํ วา ปาปกํ วา ตสฺส ทายาทา ภวิสฺสนฺติ"

๕. หมวดสัญญาณ มี ๑ อย่าง คือ

๑. อาหาเรปฏิกูลสญฺญา การพิจารณาอาหารโดยความเป็นของปฏิกูล เช่น อาหารที่ใช้บริโภคใช้เคี้ยว ใช้ลิ้มเป็นต้น พิจารณาโดยอาการ ๑๐ อย่าง คือ โดยการไป โดยการแสวงหา โดยการ บริโภค โดยที่อยู่ โดยหมักหมม โดยยังไม่ย่อย โดยย่อยแล้ว โดยผล โดยหลั่งไหลออก โดยเปื้อน มีความพิสดารปรากฏอยู่ในวิสุทธิมรรคแล้ว

๖. หมวดธาตุ มี ๑ อย่าง คือ

๑. จตุธาตุววตฺถานํ การกำหนดพิจารณาธาตุ ๔ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม

ธาตุอันใดมีลักษณะแข้นแข็ง ธาตุอันนั้นเป็นธาตุดิน ที่เป็นภายใน คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อใน

กระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไส้ใหญ่ ไส้น้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า

ธาตุอันใดมีลักษณะเอิบอาบ ธาตุอันนั้นเป็นธาตุน้ำ ที่เป็นภายในคือ ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เปลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร

ธาตุอันใดมีลักษณะร้อน ธาตุอันนั้นเป็นธาตุไฟที่เป็นภายในคือ ไฟที่ยังกายให้อบอุ่น ไฟที่ยังกายให้ทรุดโทรม ไฟที่ยังกายให้กระวนกระวาย ไฟที่เผาอาหารให้ย่อย

ธาตุอันใดมีลักษณะพัดไปมา ธาตุอันนั้นเป็นธาตุลม ที่เป็นภายใน คือ ลมพัดขึ้นเบื้องบน ลมพัดลงเบื้องต่ำ ลมในท้อง ลมในไส้ ลมพัดไปตามตัว ลมหายใจ

ความกำหนดพิจารณากายนี้ ให้เห็นว่าเป็นแต่เพียงธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม ประชุมกันอยู่ไม่ใช่สัตว์บุคคล ตัวตนเรา เขา ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา เรียกว่าธาตุกัมมัฏฐาน

๗. หมวดอรูป มี ๔ อย่าง คือ—

๑. อากาสานัญจายตนะ เพ่งความว่างเปล่าไม่มีที่สุดเป็นเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า "อากาโส อนนฺโต ๆ"

๒. วิญญาณัญจายตนะ เพ่งวิญญาณไม่มีที่สุดเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า "วิญฺญาณํ อนนฺตํๆ"

๓. อากิญจัญญายตนะ เพ่งความไม่มีอะไรเป็นที่สุดเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า "นตฺถิ กิญฺจิ" หรือว่า นตฺถิ นตฺถิ สุญฺญํ สุญฺญํ วิวิตฺตํ" ดังนี้ก็ได้

๔. เนวสัญญานาสัญญายตนะ เพ่งความมีสัญญาก็ไม่ใช่ไม่มีปัญญาก็ไม่ใช่ เป็นอารมณ์ ภาวนาว่า "สนฺตเมตํ ปณีตเมตํ" หรือว่า "เอตํ สนฺตํ เอตํ ปณีตํ" ดังนี้ก็ได้

จริต ๖

จริตของบุคคลมีอยู่ ๖ อย่าง คือ ราคจริต ๑ โทสจริต ๑ โมหจริต ๑ สัทธาจริต ๑ พุทธิจริต ๑ วิตักกจริต ๑

คนมีราคจริต ควรเจริญกรรมฐาน ๑๑ อย่าง คือ อสุภะ ๑๐ กายคตาสติ ๑ จึงจะเป็นที่สบาย

คนมีโทสจริต ควรเจริญกรรมฐาน ๘ อย่าง คือ อัปปมัญญา ๔ วรรณกสิน ๔ จึงจะเป็นที่สบาย

คนมีโมหจริต และ วิตักกจริต ควรเจริญอานาปานสติ-กรรมฐาน จึงจะเป็นที่สบาย

คนมีสัทธาจริต ควรเจริญอนุสสติ ๖ คือ พุทธานุสสติ ธัมมานุสสติ สังฆานุสสติ สีลานุสสติ จาคานุสสติ เทวตานุสสติ จึงจะเป็นที่สบาย

คนมีพุทธิจริต ควรเจริญกรรมฐาน ๔ อย่าง คือ มรณา-นุสสติ ๑ อุปสมานุสสติ ๑ อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑ จตุธาตุววัต-ถาน ๑ จึงจะเป็นที่สบาย

กรรมฐานที่เหลือจากนี้ ๑๐ อย่าง คือ ปฐวี อาโป เตโช วาโย อากาส อาโลกะ อรูปกรรมฐาน ๔ เป็นที่สบายแก่จริตทั้ง-ปวง

ภาวนา ๓

๑. ปริกัมมภาวนาเกิดได้ในกรรมฐานทุก ๆ อย่าง

๒. อุปจารภาวนาเกิดได้ในกรรมฐาน ๑๐ อย่าง คือ อนุสสติ ๘ อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑ จตุธาตุววัตถาน ๑

๓. อัปปนาภาวนาเกิดได้ในกรรมฐาน ๓๐ อย่าง คือ—

๑. กสิณ ๑๐ อานาปานสติ ๑ ให้ได้ฌานที่ ๑ ถึง ฌานที่ ๕

๒. อสุภะ ๑๐ กายคตาสติ ๑ ให้ได้แค่ปฐมฌาน

๓. พรหมวิหาร ๓ ให้ได้ฌานที่ ๑ ถึงฌานที่ ๔

๔. อุเบกขาพรหมวิหาร ให้ได้ฌานที่ ๕

๕. อรูปกรรมฐาน ๔ ให้ได้อรูปฌาน ๔

นิมิตร ๓

๑. ปริกัมมนิมิตต์

๒. อุคคหนิมิตต์

นิมิตต์ทั้ง ๒ นี้ เกิดได้ในกรรมฐานทุก ๆ อย่างตามสมควร

๓. ปฏิภาคนิมิตต์เกิดได้ในกรรมฐาน ๒๒ อย่างคือ กสิณ ๑๐ อสุภะ ๑๐ กายคตาสติ ๑ อานาปานสติ ๑

หมายเหตุ กรรมฐาน ๑๐ อย่าง คือ พุทธานุสสติ ธรรมานุสสติ สังฆานุสสติ สีลานุสสติ จาคานุสสติ เทวตานุสสติ อุปสมานุสสติ มรณานุสสติ อาหาเรปฏิกูล สัญญา จตุธาตุววัตถาน ให้เข้าถึงเพียงอุปจารสมาธิ ไม่สามารถให้เข้าถึงอัปปนาสมาธิได้

วสี ๕

เมื่อบุคคลเจริญสมถกรรมฐาน ได้บรรลุปฐมฌานแล้ว ต้องฝึกให้มีความชำนาญ ซึ่งเรียกว่า วสี วสีนั้นมีอยู่ ๕ อย่าง คือ—

๑. อาวัชชนวสี ชำนาญในการนึก

๒. สมาปัชชนวสี ชำนาญในการเข้า

๓. อธิฏฐานวสี ชำนาญในการอธิษฐาน

๔. วุฏฐานวสี ชำนาญในการออก

๕. ปัจจเวกขณวสี ชำนาญในการพิจารณา

อภิญญา ๕

ผลแห่งการเจริญสมถกรรมฐาน เมื่อได้รูปาวจรปัญจมฌานอันเป็นบาทสองอภิญญาแล้ว ถ้าปฏิบัติต่อ ๆ ไป ย่อมจะได้บรรลุอภิญญาทั้ง ๕ คือ

๑. อิทธิวิธิ แสดงฤทธิ์ได้

๒. ทิพพโสต มีหูทิพย์

๓. ปรจิตตวิชานนะ รู้วาระจิตของบุคคลอื่น

๔. ปุพเพนิวาสนุสสติ ระลึกชาติได้

๕. ทิพพจักขุ มีตาทิพย์



สมถยานิก

สมถยานิก แปลว่าเอาสมถกรรมฐานเป็นยานพาหนะนำพาไปสู่วิปัสสนา แล้วเอาวิปัสสนาเป็นทางนำไปสู่มรรค ผล นิพพานต่อไป หมายความว่า ผู้ที่เจริญสมถกรรมฐานจนได้ฌานแล้ว เอา

ฌานเป็นบาทเจริญวิปัสสนาต่อ สามารถจะได้บรรลุ มรรค ผล นิพพาน แต่ถ้าไม่เจริญวิปัสสนาต่อก็ไม่มีโอกาสจะบรรลุ มรรคผล นิพพาน ได้เป็นแน่นอน

ถาม. วิปัสสนาภูมิ กับปรมัตถ์ ต่างกันหรือเหมือนกัน?

ตอบ. ต่างกันแต่ตัวหนังสือ ส่วนความหมายเป็นอันเดียวกัน

ถาม. ปรมัตถ์ กับรูปนาม เป็นอันเดียวกัน หรือคนละอัน?

ตอบ. โดยใจความเป็นอันเดียวกัน ต่างกันแต่ตัวหนังสือ

ถาม. วิปัสสนาภูมิ ๖ กับ รูปนาม เป็นอันเดียวกันหรือคนละอัน?

ตอบ. เป็นอันเดียวกัน คือ อันหนึ่งพูดไว้พิสดาร อนหนึ่งพูดไว้ย่อ ๆ ดังนี้—

ก. วิปัสสนาภูมิ ๖ คือ—

๑. ขันธ์ ๕ ย่อลงมา ได้แก่ รูปนาม

๒. อายตนะ ๑๒ ย่อลงมา ได้แก่ รูปนาม

๓. ธาตุ ๑๘ ย่อลงมา ได้แก่รูปนาม

๔. อินทรีย์ ๒๒ ย่อลงมา ได้แก่รูปนาม

๕. อริยสัจ ๔ ย่อลงมา ได้แก่รูปนาม

๖. ปฏิจจสมุปบาท ย่อลงมา ได้แก่รูปนาม

ข. คำว่า "รูปนาม" ก็หมายเอาคำที่ย่อลงมาแล้วนั่นเอง

ถาม. เมื่อขันธ์ ๕ อายตนะ ๑๒ เป็นต้น เป็นอันเดียวกัน คือรูปนามเท่านั้น ทำไมพระพุทธเจ้าจึงทรงแสดงไว้มากมายนัก ?

ตอบ. เพราะอัธยาศัยของเวไนยสัตว์ไม่เหมือนกัน บางพวกถือนามเป็นตัวเป็นตน บางพวกถือรูปเป็นตัวเป็นตน บางพวกถือทั้งรูปทั้งนามเป็นตัวเป็นตน เพราะฉะนั้น สมเด็จพระทศพลผู้ฉลาดในการแสดงธรรม จึงทรงเทศนาไว้หลายนัย คือ—

ถ้าชนเหล่าใดถือนามว่าเป็นตัวเป็นตน พระพุทธองค์ก็ทรงแสดงขันธ์ ๕ แก่ชนเหล่านั้น เพื่อจะได้ถอนสักกายทิฏฐิออกได้ง่าย เพราะในขันธ์ ๕ นั้น มีนามมากกว่ารูป

ถ้าชนเหล่าใดถือรูปเป็นตัวเป็นตน พระพุทธองค์ก็แสดงอายตนะ ๑๒ แก่ชนเหล่านั้น เพื่อจะได้ถอนสักกายทิฏฐิออกได้ง่าย

ถ้าชนเหล่าใดถือทั้งรูปทั้งนามเป็นตัวเป็นตน พระพุทธองค์ก็ทรงแสดงธาตุ ๑๘ แก่ชนเหล่านั้น เพื่อจะได้ถอนสักกายทิฏฐิออกได้ง่าย เพราะในธาตุ ๑๘ นั้นมีรูปกับนามเกือบเท่า ๆ กัน

ถาม. วิปัสสนา มีประโยชน์อย่างไร ?

ตอบ. มีประโยชน์มากมายเหลือที่จะนับจะประมาณได้ จะยกมาแสดงที่มีปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎกสักเล็กน้อยก่อน ดังนี้คือ—

๑. สตฺตานํ วิสุทฺธิยา ทำกาย วาจา ใจ ของสรรพสัตว์ให้บริสุทธิ์หมดจด

๒. โสกปริเทวานํ สมติกฺกมาย ดับความเศร้าโศกปริเทวนาการต่าง ๆ

๓. **ทุกฺขโทมนสฺสานํ อตฺถงฺคมาย** ดับความทุกข์กาย ดับความทุกข์ใจ

๔. **ญาณสฺส อธิคมาย** เพื่อบรรลุมรรค

๕. **นิพฺพานสฺส สจฺฉิกิริยาย** เพื่อทำนิพพานให้แจ้ง

ถาม. ประโยชน์ของการเจริญวิปัสสนามีเพียงเท่านี้หรือ ?

ตอบ ยังมีอยู่อีกมาก เช่น

๑. ชื่อว่าเป็นผู้ไม่ประมาท

๒. ชื่อว่าเป็นผู้ได้เตรียมตัวก่อนตาย

๓. ชื่อว่าเป็นผู้ได้ป้องกันภัยในอบายภูมิทั้ง ๔

๔. ชื่อว่าได้บำเพ็ญไตรสิกขา

๕. ชื่อว่าได้เดินตามทางสายกลาง คือ มรรค ๘

๖. ชื่อว่าได้รักษาสัทธรรม ๓ ไว้ให้เจริญวัฒนาสถาพรต่อๆ ไป

๗. ชื่อว่าได้บูชาพระพุทธเจ้าด้วยการบูชาอย่างสูงที่สุด

๘. ชื่อว่าได้บำเพ็ญศีล สมาธิ ปัญญา ให้เป็นอุปนิสัยปัจจัยในภายหน้าต่อ ๆ ไป ในเมื่อยังไม่ถึงพระนิพพาน

๙. ชื่อว่าได้ปฏิบัติถูกต้องตามพระไตรปิฎกโดยแท้จริง

๑๐. ชื่อว่าเป็นผู้มีชีวิตไม่เปล่าจากประโยชน์ทั้ง ๓

๑๑. ชื่อว่าเป็นผู้เข้าถึงพระรัตนตรัยอย่างถูกต้องแท้ สมกับนามว่า อุบาสกอุบาสิกา

๑๒. ชื่อว่าได้ปฏิบัติตามพระพุทธโอวาททั้ง ๓ ข้อนี้ เป็นอย่างดี

๑๓. ชื่อว่าได้ปฏิบัติเพื่อให้เกิดวิปัสสนาญาณ ๑๖

๑๔. ชื่อว่าได้สั่งสมอริยทรัพย์ไว้ในภายใน

๑๕. ชื่อว่าเป็นคนไม่จน

๑๖. ชื่อว่าเป็นผู้มาดีไปดี อยู่ดีกินดี ไม่เสียทีได้เกิดมาพบพระพุทธศาสนา

๑๗. ชื่อว่าได้รักษาอมตมรดก ของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธ-เจ้าไว้เป็นอย่างดี

๑๘. ชื่อว่าได้ช่วยกันเผยแพร่พระพุทธศาสนาให้เจริญรุ่ง-เรืองยิ่ง ๆ ขึ้นไปอีก

๑๙. ชื่อว่าได้เป็นตัวอย่างอันดีงามแก่อนุชนรุ่นหลัง

๒๐. ชื่อว่าตนเองได้มีธนาคารบุญติดตัวไปทุกฝีก้าว

ถาม. ผู้ประสงค์จะเจริญวิปัสสนาจะต้องเรียนให้ รู้เสียก่อนจึงจะปฏิบัติได้ใช่ไหม ?

ตอบ. ใช่, ต้องเรียนให้รู้เสียก่อน จึงจะปฏิบัติได้

ถาม. วิธีเรียนวิปัสสนานั้น มีอยู่กี่อย่างอะไรบ้าง ?

ตอบ. มีอยู่ ๒ อย่าง คือ เรียนอันดับ ๑ เรียนสันโดษ ๑

ถาม. วิธีเรียนทั้ง ๒ อย่างนั้น ต่างกันอย่างไร ?

ตอบ. ต่างกันอย่างนี้ คือ—

ก. เรียนสันโดษ คือเรียนย่อ ๆ สั้น ๆ เอาเฉพาะที่จะปฏิบัติเท่านั้น เรียนขณะนั้น ปฏิบัติขณะนั้นก็ได้ เช่นสอนวิธีเดิน

จงกรม สอนวิธีนั่งกำหนด สอนวิธีกำหนดเวทนา สอนวิธีกำหนดในขณะนอน เพียงเท่านี้ก็พอแล้ว ใช้เวลาเพียง ๕ นาที หรือ ๑๐ กว่านาทีเท่านั้น

ข. **เรียนอันดับ** คือเรียนให้รู้จักขันธ์ ๕ ว่าได้แก่อะไรบ้าง ย่อให้สั้นในแนวปฏิบัติ เหลือเท่าไร ได้แก่อะไร เกิดขึ้นที่ไหน เกิดขึ้นเมื่อไร เมื่อขันธ์ ๕ เกิดขึ้นแล้ว อะไรเกิดตามมาอีก จะกำหนดตรงไหนจึงจะถูกขันธ์ ๕ เมื่อกำหนดถูกแล้ว จะได้ประโยชน์อย่างไรบ้าง ดังนี้เป็นต้น นอกจากนี้ ก็ต้องเรียนให้รู้ อายตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ ปฏิจจสมุปบาท ๑๑ โดยละเอียดเสียก่อนแล้ว จึงลงมือปฏิบัติก็ได้

ถาม. ในวิธีเรียนทั้ง ๒ อย่างนี้ อย่างไหนจะดีกว่ากัน

ตอบ. ดีด้วยกันทั้ง ๒ อย่าง ใครชอบวิธีใดก็เรียนวิธีนั้นเถิด แต่เท่าที่ปฏิบัติมา เรียนวิธีสันโดษ สะดวกดี สบายดี ง่ายดี และได้ผลเร็วดี

ถาม. การเจริญวิปัสสนาที่นิยมกันอยู่ทุกวันนี้ ปฏิบัติตามแบบไหน ?

ตอบ. ปฏิบัติตามแบบของพระพุทธเจ้า เพราะวิปัสสนานี้มีปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎกแล้ว เป็นแบบของพระพุทธเจ้าแบบเดียวเท่านั้น ไม่มีศาสดาอื่นใดที่จะมาบัญญัติให้พิเศษกว่าพระพุทธเจ้าได้อีกเลย

ถาม. ที่ตอบอย่างนี้อาศัยอะไรเป็นหลัก ?

ตอบ. อาศัยมหาสติปัฏฐานสูตรเป็นหลัก คือพระพุทธองค์

ทรงแสดงวิธีปฏิบัติไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตรอย่างละเอียดละออที่สุดแล้ว ถ้าใครปฏิบัติถูกต้องตามนั้นก็เป็นอันว่าไม่ผิดหวัง ๑๐๐%

ถาม. จะมีทางอื่นนอกจากวิปัสสนานี้อีกหรือไม่ ที่จะยังผู้ปฏิบัติให้เข้าถึง มรรค ผล นิพพานได้ ?

ตอบ. ไม่มีเลย มีทางเดียวเท่านั้น ดังพระบาลีในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า

"เอกายโน อยํ ภิกฺขเว มคฺโค สตฺตานํ วิสุทฺธิยา" ดังนี้เป็นต้น แปลเป็นใจความว่า

ดูกรท่านผู้เห็นภัยในวัฏฏสงสารทั้งหลาย ทางสายนี้เป็นทางสายเอก คือ เป็นทางเส้นเดียวเท่านั้นที่เป็นไปพร้อม เพื่อความบริสุทธิ์หมดจดของสัตว์ทั้งหลาย เพื่อดับความเศร้าโศกปริเทวนาการต่าง ๆ เพื่อดับความทุกข์ทางกาย ทางใจ เพื่อบรรลุมรรค ๔ เพื่อทำให้แจ้งพระนิพพาน ดังนี้เป็นตัวอย่าง

ถาม. พวกที่ภาวนาว่า "นะ มะ ภะ ทะ" ก็ดี "นะ มะ อะ อุ" ก็ดี "นะโม พุทธายะ" ก็ดี "จิ เจ รุ นิ" ก็ดี "ทุ สะ นิ มะ" ก็ดี "นะ ชาลิติ ลิตินะชา ก็ดี เป็นสมถะหรือเป็นวิปัสสนา เพราะเหตุไร จึงตอบเช่นนั้น ?

ตอบ. เป็นสมถะทั้งสิ้น เพราะทำใจให้สงบ ทำใจให้เป็นสมาธิได้ และเพราะมีบัญญัติเป็นอารมณ์

ถาม. ผลของสมถะอย่างสูงจะไปถึงไหน ?

ตอบ ไปถึงพรหมโลก ๒๐ ชั้น

ถาม. ถ้าเจริญสมถะอย่างเดียว จะไปสู่นิพพานได้หรือไม่ เพราะเหตุไร ?

ตอบ ไม่ได้, เพราะละกิเลสเพียงวิกขัมภนปหาน คือ เป็น เพียงข่มไว้เท่านั้น ไม่สามารถจะตัดอนุสัยกิเลสให้ขาดได้

ถาม. ผู้เจริญสมถะแล้ว ประสงค์จะต่อวิปัสสนาได้หรือไม่ ?

ตอบ. ได้, ยิ่งเป็นการดีมากทีเดียว เพราะมีสมาธิเป็นพื้น ฐานดีอยู่แล้ว ถ้าต่อวิปัสสนาก็ง่าย เช่น หลวงพ่อวัดปากน้ำเป็น ตัวอย่าง ท่านเจริญสมถะมาเป็นเวลานานถึง ๔๓ ปี แล้วท่านจึง มาเจริญวิปัสสนาต่ออีก

ถาม. การเจริญสติปัฏฐาน ๔ กับการเจริญวิปัสสนากรรม-ฐานเป็นอันเดียวกัน หรือเป็นคนละอัน ?

ตอบ. เป็นอันเดียวกัน ต่างกันแต่ชื่อเท่านั้น เช่นในขณะ เดินจงกรม ภาวนาว่า "ขวาย่างหนอ" สติปัฏฐาน ๔ ก็มีครบ อยู่แล้ว คือ ขาขวาที่กำลังก้าวไปนั้นจัดเป็นกาย ขณะที่ก้าวไปนั้น ถ้ารู้สึกสบายหรือไม่สบาย หรือรู้สึกเฉยๆ จัดเป็นเวทนา ในขณะ นั้นความรู้สึกว่า ขาขวาขาซ้ายก็มีความรู้สึกนั่นแหละจัดเป็นจิต ก้าวเป็นรูป รู้เป็นนาม จัดเป็นธรรมเป็นอันว่าก้าวๆ หนึ่งนั้นมี สติปัฏฐาน ๔ ครบบริบูรณ์ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม เพราะ ฉะนั้น การเจริญสติปัฏฐาน ๔ กับการเจริญวิปัสสนา จึงเป็นอัน-เดียวกันโดยแท้

ถาม. ขอให้แนะวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโดยย่อๆ พอ เหมาะแก่ผู้ปฏิบัติที่มีเวลาน้อย ?

ตอบ. ได้, ขอแนะนำให้ย่อๆ ดังนี้ คือ—

ก. ประเภทผู้มีเวลาน้อย

๑. หลังจากรับประทานอาหารเย็น และอาบน้ำชำระกาย เรียบร้อยแล้ว ให้เดินจงกรมประมาณ ๕—๑๐ นาที เวลาเดินเอาสติไว้ที่ส้นเท้า ภาวนาว่า "ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ" พยายามเดินช้า ๆ และให้ได้องค์ ๓ คือมีความเพียร มีสติ มีสัมปชัญญะ

๒. เดินเสร็จแล้วนั่งขัดสมาธิ คือ เอาขาขวาทับขาซ้าย เอามือขวาทับมือซ้าย เอาสติไวที่ท้อง ภาวนาตามอาการ "พองหนอ ยุบหนอ" ให้พร้อมด้วยองค์ ๓ คือ มีความเพียร มีสติ มีสัมปชัญญะ ใช้เวลาประมาณ ๑๐—๒๐ นาที

๓. ในขณะที่นั่งภาวนาอยู่นั้น ถ้ามีเวทนาเกิดขึ้น เช่น เจ็บป่วย เมื่อย คัน เป็นเหน็บ ให้ใช้สติกำหนดภาวนาตามอาการนั้น ๆ ว่า "เจ็บหนอ ๆ" หรือ "ปวดหนอ ๆ" เป็นต้น เมื่อเวทนาหายแล้วให้เอาสติกลับมากำหนดท้องพอง ยุบ ต่อไปอีก

๕. ในขณะที่นั่งภาวนาอยู่นั้น ถ้าใจคิดถึงเรื่องต่าง ๆ ให้ใช้สติปักลงไปในหัวใจภาวนาว่า "คิดหนอ ๆ" จนกว่าจะหยุดคิด เมื่อหยุดคิดแล้วก็ให้รีบกลับมากำหนดท้องพองยุบต่อไปอีก ถือพองยุบเป็นศูนย์กลาง

๕. เวลานอน ให้เอาสติไว้ที่ท้อง ภาวนาว่า "พองหนอ ยุบหนอ" จนหลับไปด้วยกัน ให้สังเกตดูให้ดีว่า จะหลับไปตอนพองหรือตอนยุบ

ข ประเภทผู้มีเวลา

๑. ถ้ามีเวลามาก ควรไปสู่สำนักที่มีพระอาจารย์สอนประจำ เช่น ในกรุงเทพฯ ที่วัดมหาธาตุ วัดปรินายก วัดชลประทาน

วัดชนะสงคราม วัดเพลง เป็นต้น ในต่างจังหวัดก็มีสำนักกรรม-ฐานอยู่เกือบทุกจังหวัด เฉพาะจังหวัดฉะเชิงเทรา มีสำนักอยู่ที่วัดสาวชะโงก อำเภอบางคล้า จังหวัดนครปฐม มีสำนักอยู่ที่ด้านตะวันตกขององค์พระปฐม เป็นต้น เพื่อพระอาจารย์จะได้ให้บทเรียน สอบอารมณ์ แก้อารมณ์เพิ่มบทเรียนให้ ถ้าสงสัยข้องใจก็จะได้ซักถามโดยละเอียดจึงจะได้ผลดี

๒. วิธีปฏิบัติขั้นต้น ๆ ก็เพียง ๕ ข้อเท่าที่บอกมาแล้ว ต่างแต่เพิ่มเวลาเดินจงกรม เวลานั่งภาวนาออกไปให้มากกว่านั้นอีก เช่นเดินจงกรม ๓๐ นาที หรือ ๑ ชั่วโมง นั่ง ๓๐ นาที หรือ ๑ ชั่วโมง เป็นตัวอย่าง

ถาม. บทเรียนมีเพียงเท่านี้หรือ หรือยังมีอยู่อีก ?

ตอบ. ยังมีอยู่อีก ในที่นี้ยกมาพอเป็นตัวอย่าง สำหรับผู้ประสงค์จะปฏิบัติเป็นกิจประจำวัน พอได้เป็นอุปนิสัยปัจจัยไปก่อนเท่านั้น

ถาม. ในการภาวนาครั้งหนึ่ง ๆ พระพุทธองค์ทรงวางหลักไว้อย่างไรบ้าง ?

ตอบ. พระพุทธองค์ทรงวางหลักไว้ ๓ ประการอย่างนี้คือ —

๑ อาตาปี มีความเพียรเผากิเลสให้ร้อนทั่ว คือ ตั้งใจทำจริงๆ

๒. สติมา มีสติคือ ระลึกอยู่กับรูปนาม ทันปัจจุบัน ทันรูปนาม

๓. สมฺปชาโน มีสัมปชัญญะ คือ กำหนดรูปนามอยู่ทุก ๆ ขณะ

ถาม ในเวลาเดินจงกรมภาวนาว่า "ก้าวหนอ ๆ" ได้หรือไม่ ?

ตอบ ได้, จะภาวนาว่าอย่างไรก็ได้ ขอให้ถูกรูปนาม ขอให้ได้หลัก ๓ ประการดังที่ได้กล่าวมาแล้วนั้นก็เป็นอันใช้ได้

ถาม เวลาจะนั่งภาวนาว่า "ขึ้น—ลง ขึ้น—ลง" ได้หรือไม่ ?

ตอบ. ได้, ไม่ขัดข้อง ตามใจชอบ ตามอัธยาศัยของผู้ปฏิบัติ ข้อสำคัญอยู่ที่หลัก ๓ ประการเท่านั้น

ถาม. จะภาวนาว่า โป่งแฟบ—โป่งแฟบ" ได้ไหม ?

ตอบ. ได้, สุดแท้แต่จะชอบ โบราณท่านว่า "ลางเนื้อชอบลางยา"

ถาม. จะภาวนาว่า "รู้หนอ รู้หนอ" ได้หรือไม่ ?

ตอบ. ได้, ไม่มีอะไรขัดข้องเลย ข้อสำคัญต้องให้ครบองค์ ๓ คือ อาตาปี สติมา สัมปชาโนเท่านั้น

ถาม. สำนักปฏิบัติธรรมในเมืองไทยมีมาก บางสำนักสอนให้ภาวนาต่าง ๆ กัน ใครจะถูกหรือผิดขอให้วินิจฉัยดู คือ—

๑. บางสำนักภาวนาว่า พุทฺโธ พุทฺโธ

๒. ,, สมฺมา อรหํ สมฺมา อรหํ

๓. ,, สมฺพุทฺโธ สมฺพุทฺโธ

๔. ,, อิติปิโส ภควา

๕. บางสำนักหายใจเข้าภาวนาว่า พุท หายใจออกภาวนาว่า โธ

๖. บางสำนักหายใจเข้าภาวนาว่า พุทฺโธ

พุทฺโธ หายใจออก

ภาวนาว่า พุทฺโธ พุทฺโธ

๗. ,, ,, รู้หนอ รู้หนอ

๘. ,, ,, นั่งหนอ ถูกหนอ

๙. ,, ,, ถูกหนอ ถูกหนอ

๑๑. ,, ,, กระทบหนอ กระทบหนอ

๑๑. บางสำนักหายใจเข้าให้กำหนดรู้เฉยๆ ไม่ต้องภาวนาอะไร

๑๒. บางสำนักยกมือไป ยกมือมา ภาวนาว่า เกิดดับ เกิดดับ

๑๓. บางสำนักภาวนาว่า พองหนอ ยุบหนอ

๑๔. บางสำนักภาวนาว่า นั่งเป็นรูป รู้เป็นนาม

ตอบ ทั้ง ๑๔ สำนักนี้ถูกต้องด้วยกันทั้งนั้น แต่ถูกคนละแบบ คือสำนักที่ ๑ ถึงสำนักที่ ๖ ถูกแบบสมถะ สำนักที่ ๗ ถึงสำนักที่ ๑๔ ถูก แบบวิปัสสนา เจริญสมถะก็ได้บุญ เจริญวิปัสสนาก็ได้บุญ ขอให้พากันเจริญไปเถิด ดีกว่าไม่ได้เจริญเป็นแน่ๆโบราณท่านสอนไว้ว่า "แม้เจริญเพียงชั่วช้างกระดิกหู ชั่วงูแลบลิ้น ชั่วไก่ปรบปีก" ก็ได้บุญ เพราะถ้าไม่ได้สำเร็จฌาน ไม่ได้สำเร็จ มรรคผล นิพพาน ในชาตินี้ ก็จะได้ เป็นอุปนิสัยปัจจัยในภพชาติต่อ ๆ ไปอีก เช่น จูฬปันถก กบ แม่ไก่ นกเค้า งูเหลือม ค้างคาว เป็นตัวอย่าง

ถาม. วิธีเดินจงกรมนั้น อาจารย์แต่ละสำนัก แต่ละแห่ง สอนไม่เหมือนกัน เช่น

๑. บางสำนักสอนว่า ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ

๒. ,, ก้าวหนอ ก้าวหนอ

๓. ,, ก้าวเป็นรูป รู้เป็นนาม

๔. ,, ย่างหนอ ย่างหนอ

๕. ,, ยก ย่าง เหยียบ

๖. ,, รู้หนอ รู้หนอ

๗. ,, เกิดดับ เกิดดับ

๘. บางสำนักสอนให้รู้เฉยๆ ไม่ต้องภาวนาว่าอะไรทั้งสิ้น อยากทราบว่าทั้ง ๘ สำนักนี้ สำนักไหนผิด สำนักไหนถูก?

ตอบ ถูกทุกสำนัก และผิดทุกสำนัก

ถาม. เพราะเหตุไร จึงตอบเช่นนั้น ขอทราบเหตุผล?

ตอบ. ที่ตอบเช่นนั้น เพราะเหตุผลดังนี้ คือ—

๑. ที่ว่าถูกทุกสำนักนั้น เพราะว่าการเจริญวิปัสนากรรมฐาน ต้องกำหนดตามสติปัฏฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม สำนักไหนจะสอนให้ภาวนาว่าอย่างไรก็ตาม ถ้าใจอยู่กับสติปัฏฐาน ๔ และมีองค์ ๓ อาตาปี สติมา สัมปชาโน ครบบริบูรณ์ เป็นอันถูกต้องด้วยกันทั้งสิ้น

๒. ที่ว่าผิดทุกสำนักนั้น เพราะว่าจะเป็นสำนักไหนๆ ก็ตาม ถ้าภาวนาเว้นจากสติปัฏฐาน ๔ และเว้นจาก องค์ ๓ แล้ว เป็นอันผิดทั้งสิ้น

ถาม คำว่าพองหนอ ยุบหนอ แปลมาจากพระบาลีบทไหนในพระไตรปิฎก ?

ตอบ. แปลมาจากพระบาลีบทว่า "สโต อสฺสสติ สโต ปสฺสสติ และ วต" อย่างไรเล่า

ถาม. มีปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎกเล่มไหน หน้าเท่าไร ?

ตอบ. พระไตรปิฎกเล่มที่ ๑๐ หน้า ๓๒๕ และพระไตรปิฎกเล่มที่ ๑๒ หน้า ๑๐๓ เป็นต้น

ถาม. การปฏิบัติวิปัสสนาสำคัญอยู่ที่ไหน ?

ตอบ. สำคัญอยู่ที่อารมณ์ และผลของการปฏิบัติเท่านั้น คือ

ก. อารมณ์ของวิปัสสนานั้น ต้องเป็นอารมณ์ปรมัตถ์ คือขันธ์ ๕ ย่อลงมาได้แก่รูปนาม

ข. ผลนั้นย่อมเกิดมาจากเหตุ เมื่อเหตุถูก ผลก็ถูก เมื่อเหตุผิด ผลก็ผิด เพราะผลจะเกิดขึ้นมาลอย ๆ โดยปราศจากเหตุไม่ได้ ดังนั้น สำนักไหนจะภาวนาว่าอย่างไรก็ตามเถิด ขอให้เกิดผลคือให้ได้ผลตามที่พระพุทธองค์ทรงประสงค์ และตามที่เราต้องการแล้วเป็นอันใช้ได้ คือดีทั้งนั้น ถูกต้องทั้งนั้น

ถาม. ผลในที่นี้ได้แก่อะไร ?

ตอบ. ได้แก่สิ่งที่อาศัยเหตุเกิดขึ้น เหตุ คือการลงมือปฏิบัติผล คือปฏิเวธ แปลว่า การแทงตลอด

ถาม. การแทงตลอดในที่นี้ได้แก่อะไร ?

ตอบ. ได้แก่แทงตลอดปัจจุบันธรรม แทงตลอดรูปนาม แทงตลอดพระไตรลักษณ์ แทงตลอด มรรค ผล นิพพาน

ถาม. การแทงตลอดตามที่บรรยายมานี้ ยังย่อนัก ยังไม่แจ่มแจ้งดี ขอให้ตอบพิสดารกว่านี้ จะได้ไหม ?

ตอบ. ได้, ถ้าจะตอบพิสดาร คำว่า "แทงตลอด" ได้แก่ รู้แจ้งแทงตลอดวิปัสสนาญาณ ๑๖ นั่นเอง คือ

๑. **นามรูปปริจเฉทญาณ** แทงตลอดรูปนาม คือ รู้รูปนาม

๒. **ปัจจยปริคคหญาณ** แทงตลอดเหตุผลของรูปนาม คือ รู้เหตุผล

๓. **สัมมสนญาณ** แทงตลอดอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา คือ รู้พระไตรลักษณ์

๔. **อุทยัพพยญาณ** แทงตลอดความเกิดดับของรูป นาม คือรู้ความเกิดดับ

๕. **ภังคญาณ** แทงตลอดเฉพาะความดับไปของรูปนามฝ่ายเดียว คือ รู้ฉพาะความดับของรูปนาม

๖. **ภยญาณ** แทงตลอดรูปนามว่าเป็นของน่ากลัว คือ รู้รูปนามว่าน่ากลัว

๗. **อาทีนวญาณ** แทงตลอดทุกข์โทษของรูปนาม คือ เห็นรูปนามเป็นทุกข์ เป็นโทษ

๘. **นิพพิทาญาณ** แทงตลอดรูปนามว่า เป็นของน่าเบื่อหน่าย แล้วเบื่อหน่ายจริง ๆ

๙. มุญจิตุกัมยตาญาณ แทงตลอดรูปนามว่าไม่ใช่เป็นของดี เพราะเห็นโทษแล้วอยากออกหนี อยากหลุดพ้นจากรูปนามนี้ไปเสีย

๑๐. ปฏิสังขาญาณ แทงตลอดรูปนามว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์เป็นอนัตตา แล้วตั้งใจปฏิบัติอย่างเต็มที่ เพื่อให้หลุดพ้นไปจากรูปนามและกองทุกข์

๑๑. สังขารุเปกขาญาณ แทงตลอดรูปนามโดยอาการต่าง ๆ ดังกล่าวมาแล้ว มีใจวางเฉย มีสติสัมปชัญญะอยู่กับรูปนาม

๑๒. สัจจานุโลมิกญาณ แทงตลอดอริยสัจ ๔ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค เห็นพระไตรลักษณ์ชัดเจน

๑๓. โคตรภูญาณ แทงตลอดโคตรของปุถุชนเข้าสู่โคตรของพระอริยเจ้า มีนิพพานเป็นอารมณ์อยู่ในระหว่างโลกียะกับโลกุตตระต่อกัน

๑๔. มรรคญาณ แทงตลอดพระนิพพาน คือ ถึงพระนิพพาน ละกิเลส ตัดกิเลส ทำลายกิเลส ประหารกิเลส ได้อย่างเด็ดขาด มีพระนิพพานเป็นอารมณ์เป็นโลกุตตระ

๑๕. ผลญาณ มีพระนิพพานเป็นอารมณ์ เป็นโลกุตตระ

๑๖. ปัจจเวกขณญาณ ย้อนกลับไปพิจารณากิเลสที่ละ กิเลสที่เหลือ และมรรค ผล นิพพาน ญาณนี้เป็นโลกียะ

เพราะฉะนั้น จึงเป็นอันสรุปความได้ว่า การปฏิบัติธรรมนั้นโดยส่วนใหญ่ ๆ มีอยู่ ๒ ประเภท คือ สมถกรรมฐาน ๑ วิปัสสนากรรมฐาน ๑

กรรมฐานทั้ง ๒ นี้ เป็นหนทางอันไม่ตายของชาวพุทธ เป็นอมตมรดกของสมเด็จพ่อ เป็นทางเดินของพระพุทธเจ้า และเหล่าพระอริยสาวกทุก ๆ พระองค์ดังมีพระบาลีรับรองไว้ว่า

เยเนว ยนฺติ นิพฺพานํ พุทฺธา เตสญฺจ สาวกา
เอกายเนน มคฺเคน สติปฏฺฐานสญฺญินาฯ

พระพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์และพระอริยสงฆ์สาวกของพระองค์ทุก ๆ รูป ไปสู่พระนิพพานด้วยทางสายใด ซึ่งเป็นทางสายเอก ทางสายนั้นนักปราชญ์รู้ทั่วถึงกันแล้วว่า ได้แก่สติปัฏฐานทั้ง ๔ ดังนี้ ฯ

คำตอบ—คำถาม เรื่องวิปัสสนากรรมฐาน ขอยุติไว้เพียงเท่านี้.

วิธีสมาทาน

และ

วิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

พระเทพสิทธิมุนี (โชดก ป. ๙)
พระอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระ

วิธีสมาทาน

ผู้ที่จะสมาทานพระกรรมฐาน พึงปฏิบัติดังต่อไปนี้:—

๑. ถวายสักการะต่อพระอาจารย์ ผู้ให้พระกรรมฐาน

๒. จุดธูป เทียน บูชาพระรัตนตรัย

๓. ถ้าเป็นพระ ให้แสดงอาบัติก่อน ถ้าเป็นอุบาสก อุบาสิกา ให้สมาทานศีลเสียก่อน

๔. มอบกายถวายชีวิตต่อพระรัตนตรัย

"อิมาหํ ภควา อตฺตภาวํ ตุมฺหากํ ปริจฺจชามิ"

ข้าแต่สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า ข้าพระองค์ขอมอบกายถวายชีวิตต่อพระรัตนตรัย คือ พระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์

๕. มอบกายถวายตัวต่อพระอาจารย์

"อิมาหํ อาจริย อตฺตภาวํ ตุมฺหากํ ปริจฺจชามิ"

ข้าแต่พระอาจารย์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าขอมอบกายถวายตัวต่อครูบาอาจารย์ เพื่อเจริญวิปัสสนากรรมฐาน

๖. ขอพระกรรมฐาน

"นิพฺพานสฺส เม ภนฺเต สจฺฉิกรณตฺถาย กมฺมฏฺฐานํ เทหิ"

ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ขอท่านจงให้กรรมฐานแก่ข้าพเจ้า เพื่อทำให้แจ้งซึ่ง มรรค ผล นิพพานต่อไป

๗. แผ่เมตตา

"อหํ สุขิโต โหมิ"

ขอให้ข้าพเจ้าถึงสุข ปราศจากทุกข์ ไม่มีเวร ไม่มีภัย ไม่มีความลำบาก ไม่มีความเดือดร้อน ขอให้มีความสุขรักษาตนอยู่เถิด

"สพฺเพ สตฺตา สุขิตา โหนฺตุ"

ขอให้สัตว์ทั้งหลายทุกตัวตน ตลอดเทพบุตรเทพธิดาทุกองค์ พระภิกษุสามเณร และผู้ปฏิบัติธรรมทุก ๆ ท่าน จงเป็นผู้มีความสุข ปราศจากทุกข์ ไม่มีเวร ไม่มีภัย ไม่มีความลำบาก ไม่มีความเดือดร้อน ขอให้มีความสุขรักษาตนอยู่เถิด

๘. เจริญมรณานุสสติ

"อทฺธุวํ เม ชีวิตํ"

ชีวิตของเราไม่แน่นอน ความตายของเราแน่นอน เราต้องตายแน่ เพราะว่าชีวิตของเรามีความตายเป็นที่สุดเป็นโชคอันดี ที่

เราได้เข้ามาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในโอกาสบัดนี้ ไม่เสียทีที่ได้เกิดมาพบพระพุทธศาสนา

๙. ตั้งสัจจอธิษฐาน และปฏิญาณตนต่อพระรัตนตรัย ต่อครูบาอาจารย์

"เยเนว ยนฺติ นิพฺพานํ"

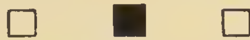
พระพุทธเจ้า และเหล่าพระสาวกได้ดำเนินไปสู่พระนิพพานด้วยหนทางเส้นนี้ ข้าพเจ้าขอตั้งสัจจอธิษฐานปฏิญาณตนต่อพระรัตนตรัย และครูบาอาจารย์ว่า

"ตั้งแต่นี้ต่อไป ข้าพเจ้าจะตั้งอกตั้งใจประพฤติปฏิบัติจริงๆ เพื่อให้ได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน เจริญรอยตามพระองค์ท่าน"

"อิมาย ธมฺมานุธมฺมปฏิปตฺติยา รตนตฺตยํ ปูเชมิ"

ข้าพเจ้าขอบูชาพระรัตนตรัย ด้วยการปฏิบัติธรรมสมควรแก่มรรค ผล นิพพานนี้ ด้วยสัจจวาจาที่กล่าวอ้างมานี้ ขอให้ข้าพเจ้าได้บรรลุมรรคผล นิพพาน ด้วยเทอญ.

๑๐. สวดพุทธคุณ ธรรมคุณ และสังฆคุณ



วิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

พระอาจารย์ผู้ให้กรรมฐานพึงปฏิบัติดังนี้:—

๑. วันแรก ให้กรรมฐานไปปฏิบัติ ๕ ข้อ คือ

๑. เดินจงกลม

เวลาเดินให้ทอดสายตาไปประมาณ ๔ ศอก สติจับอยู่ที่เท้าเดินช้าๆ เวลายกเท้าขวาภาวนาว่า "ขวาย่างหนอ" ขณะที่ใจนึก

ว่าขวาต้องยกเท้าขวาขึ้นทันที เท้าที่ยกกับใจนึกต้องให้พร้อมกัน ขณะว่า **ย่าง** ต้องเคลื่อน **เท้า** ไปพร้อมกัน ขณะว่า **หนอ** เท้าต้องต้องลงถึงพื้นพร้อมกัน เวลายกเท้าซ้ายก็เหมือนกัน ภาวนาว่า **"ซ้าย ย่าง หนอ"** ปฏิบัติเหมือนกันกับ ขวาย่างหนอ

สันเท้า กับปลายเท้า ห่างกันประมาณคืบหนึ่งเป็นอย่างมาก เมื่อเดินสุดเสื่อ หรือสุดถนน หรือสุดสถานที่ ให้เอาเท้าเคียงกัน แล้วหยุดยืนภาวนาว่า **ยืนหนอ ยืนหนอ ยืนหนอ** ช้าๆ สัก ๓ ครั้ง หรือ ๔ ครั้ง ขณะนั้นให้สติอยู่ที่ร่างกาย อย่าให้ออกไปนอกกาย แล้วกลับจะกลับข้างขวาหรือข้างซ้ายก็ได้ เวลากลับส้นเท้าอยู่กับพื้น ยกปลายเท้าข้างที่จะกลับแล้วภาวนาว่า **"กลับหนอ"** พร้อมกันกับหมุนเท้าไป ส่วนเท้าอีกข้างหนึ่งให้ยกขึ้นแล้วหมุนไปตาม โดยภาวนาว่า **"กลับหนอๆ"** เช่นเดียวกัน ให้หมุนเวียนไปอย่างนี้ จนกว่าจะได้ที่ที่ตนต้องการ แล้วยืนภาวนาว่า **ยืนหนอ ยืนหนอ ยืนหนอ** ๓ ครั้ง หรือ ๔ ครั้ง แล้วเดินจงกรม **ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ** ต่อไป

ให้เดินกลับไปกลับมาอยู่อย่างนี้ ประมาณ ๓๐ นาทีเป็นอย่างต่ำ ๑ ชั่วโมงเป็นอย่างสูง

๒. นั่ง

ให้เตรียมจัดอาสนะสำหรับนั่งไว้ก่อน เวลานั่งให้ค่อยๆ ย่อตัวลง พร้อมกับภาวนาว่า **"นั่งหนอๆ"** ให้ภาวนาอย่างนี้เรื่อยไปจนกว่าจะนั่งเสร็จเรียบร้อย

วิธีนั่ง นั้น ให้นั่ง **ขัดสมาธิ** คือขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ตั้งตัวให้ตรง แต่จะนั่งเก้าอี้หรือนั่งพับเพียบก็ได้

นั่งเรียบร้อยแล้วให้หลับตา เอาสติมาจับอยู่ที่ท้อง **พองยุบ** เวลาหายใจเข้าท้องพอง ให้ภาวนาว่า **พองหนอ** ใจที่นึกกับท้องที่พองต้องให้ทันกันอย่าให้ก่อนหรือหลังกัน เวลาหายใจออก ท้องยุบ ให้ภาวนา **ยุบหนอ** ใจที่นึกกับท้องที่ยุบต้องให้ทันกัน อย่าให้ก่อนหรือหลังกัน

ข้อสำคัญ ให้สติจับอยู่ที่อาการพองยุบเท่านั้น อย่าไปดูลมที่จมูกและอย่าตะเบ็งท้อง ให้นั่งภาวนาอย่างนี้ตลอดไป อย่างต่ำประมาณ ๓๐ นาที อย่างสูงประมาณ ๑ ชั่วโมง

๓. เวทนา

ในขณะที่นั่งอยู่นั้น ถ้ามีเวทนา คือ ความเจ็บ ปวด เมื่อย คัน เป็นต้น เกิดขึ้น ให้ปล่อยพองยุบ แล้วเอาสติไปกำหนดที่เจ็บหรือปวด เมื่อย คันนั้น พร้อมกับภาวนา **เจ็บหนอ ๆ** หรือ **คันหนอ ๆ** สุดแต่เวทนาจะเกิดขึ้น

เมื่อเวทนาหายแล้ว ให้เอาสติไปกำหนดที่ท้องว่า **พองหนอ ยุบหนอ** ต่อไปอีกจนกว่าจะครบกำหนด

๔. จิต

ในเวลาที่นั่งอยู่นั้น ถ้าจิตคิดถึงบ้าน ถึงทรัพย์สมบัติหรือกิจการงานต่าง ๆ ให้เอาสติปักลงไปที่หัวใจพร้อมกับภาวนาว่า คิดหนอ ๆ จนกว่าจะหยุดคิด เมื่อหยุดคิดแล้วให้กลับไปกำหนดพองยุบต่อไปอีก

แม้ดีใจ เสียใจ โกรธ เป็นต้น ก็ให้กำหนดเช่นกัน คือ ถ้าดีใจก็กำหนดว่า **ดีใจหนอ ๆ** ถ้าเสียใจให้กำหนดว่า **เสียใจหนอๆ** ถ้าโกรธให้กำหนดว่า **โกรธหนอ ๆ** เป็นต้น

๕. นอน

เวลานอน ให้ค่อย ๆ เอนลง พร้อมกับภาวนาตามไปว่า **นอนหนอ ๆ** จนกว่าจะนอนเรียบร้อย ขณะนั้นให้สติจับอยู่กับอาการเคลื่อนไหวของร่างกาย เมื่อนอนเรียบร้อยแล้ว ให้เอาสติมาไว้ที่ท้อง พร้อมกับภาวนาว่า **พองหนอ ยุบหนอ** ต่อไป ให้คอยสังเกตให้ดีว่า จะหลับไปตอนพองหรือตอนยุบ

วันแรกให้ปฏิบัติเพียงเท่านี้ วันต่อไปให้ไปส่งอารมณ์กับพระอาจารย์

วันที่ ๒ ให้เพิ่มบทเรียน ๑ บท คือ กำหนดต้นจิต เมื่อผู้ปฏิบัติมาส่งอารมณ์ พระอาจารย์ต้องถามให้ละเอียดนับแต่การเดิน การนั่ง เวทนา จิต และนอน แล้วถามสภาวะต่อไป เสร็จแล้วเพิ่มบทเรียน

การเพิ่มบทเรียน นี้ คือ ให้กำหนดต้นจิต ต้นจิตได้แก่ความอยากนั้นเอง เช่น อยากลุก อยากยืน อยากเดิน อยากนั่ง อยากนอน อยากถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ เป็นต้น

อยากจะลุก ให้เอาสติปักลงไปที่หัวใจ ภาวนาว่า **อยากลุกหนอ ๆ** เวลาลุก ให้ภาวนาว่า **ลุกหนอ ๆ ๆ**

เวลาจะเดินให้ภาวนาว่า **อยากเดินหนอ ๆ ๆ** เวลาเดินให้ภาวนาว่า **ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ** ดังนี้

หมายเหตุ ข้อสำคัญเราจะทำอะไรทุกอย่าง ให้กำหนดต้นจิตทุก ๆ เวลาจะรับประทานให้ภาวนาว่า "อยาก หนอ ๆ" เวลารับ-ประทานให้ภาวนาว่า รับประทานหนอ ๆ เป็นต้น

๓. **วันที่ ๓ หรือ วันที่ ๔—๕** ให้เพิ่มบทเรียนอีก

การเพิ่มบทเรียนในวันนี้ คือเพิ่มการกำหนดทวาร ๕ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย มีวิธีปฏิบัติดังนี้ คือ

๑. เวลาตาเห็นรูป ให้กำหนดว่า เห็นหนอ ๆ ตั้งสติไว้ที่ตา

๒. เวลาหูได้ยินเสียง ให้กำหนดว่า ได้ยินหนอ ๆ ตั้งสติไว้ที่หู

๓. เวลาจมูกได้กลิ่น ให้กำหนดว่า กลิ่นหนอ ๆ ตั้งสติไว้ที่จมูก

๔. เวลาลิ้นได้รส ให้กำหนดว่า รสหนอ ๆ ตั้งสติไว้ที่ลิ้น

๕. เวลากายถูก เย็น ร้อน อ่อนแข็ง ให้กำหนดว่า ถูกหนอ ๆ ตั้งสติไว้ตรงที่ถูก

๔. **วันต่อไป** เมื่อญาณที่ ๑—๒ เกิดขึ้นแล้ว ให้เพิ่มบทเรียนอีก ๑ บท คือ เพิ่มเติมจงกรมระยะที่ ๒ ว่า "ยกหนอ เหยียบหนอ"

๕. **วันต่อไป** เวลากำหนดว่า ยุบหนอ นั้น ถ้ารู้สึกว่าทิ้งจังหวะไว้นานนิดหนึ่งท้องจึงพองให้เพิ่มนั่งหนอได้

ตอนว่า นั่งหนอ นั้น รูปนั่งปรากฏในใจดุจเราส่องกระจกชั่วแวบเดียวเท่านั้น

เมื่อต่อเข้ากับบทเรียนเดิม จะได้วิธีปฏิบัติดังนี้

ก. เวลาเดินได้ ๒ ระยะ คือ

ระยะที่ ๑ ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ

ระยะที่ ๒ ยกหนอ เหยียบหนอ

ข. เวลานั่งได้ ๓ ระยะ คือ

ระยะที่ ๑—๒ พองหนอ ยุบหนอ

ระยะที่ ๓ พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ

๖. **วันต่อไป** เมื่อญาณที่ ๓ และที่ ๔ เกิดแล้วให้เพิ่มบทเรียนอีก ๑ บท คือ เพิ่มเดินจงกรมระยะที่ ๓ ว่า

ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ

เมื่อต่อเข้ากับบทเรียนเดิม เป็น ๓ ระยะ ดังนี้ คือ

ระยะที่ ๑ ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ เดินประมาณ ๑๐—๒๐ นาที

ระยะที่ ๒ ยกหนอ เหยียบหนอ เดินประมาณ ๑๐—๒๐ นาที

ระยะที่ ๓ ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ เดินประมาณ ๑๐—๒๐ นาที

๗. วันต่อไป เวลากำหนดว่า **พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ** เมื่อถึงตอนที่ว่านั่งหนอนั้น ถ้ากำหนดว่านั่งหนอแล้ว แต่ยังทิ้งระยะห่างอยู่ คือ ท้องยังไม่พองขึ้น ให้เพิ่มถูกหนอได้อีก แต่ถ้าผู้ใดกำหนดเพียงพองหนอ ยุบหนอ ก็ได้สมาธิอยู่แล้ว ไม่จำเป็นต้องเพิ่มบทเรียนให้แก่ผู้นั้นอีก หรือคนเฒ่าคนแก่ หรือเด็กก็ไม่ควรเพิ่ม เวลาเดินใช้เพียงขวาย่าง ซ้ายย่าง ก็พอแล้ว ถึงเวลา

นั่งก็ใช้เพียง พองหนอ ยุบหนอ เท่านั้น ถ้าเพิ่มบทเรียนให้มากกว่าคนนั้นจะทำให้พื้นเฝือ และไม่ได้ผลดี

เมื่อถูกเพิ่มหนอเข้าไปอีก จะได้วิธีปฏิบัติดังนี้ คือ **พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ**

หมายเหตุ คำว่า **ถูกหนอ** ในที่นี้ หมายเอา ถูก **ที่ก้นย้อย** คือก้นย้อยถูกกับพื้น แล้วเอาสติปักลงไปตรงที่ถูกนั้น

ยุบ นั่ง ถูก ทั้ง ๓ นี้ ต้องให้อยู่ในระยะเดียวกัน เมื่อว่าถูกหนอแล้ว ท้องจึงจะพองขึ้น

๘. **เมื่อญาณที่** ๕—๖—๗ เกิดขึ้นแล้ว ให้เพิ่มบทเรียนอีก คือ เพิ่มระยะที่ ๔ ดังนี้ คือ.—

ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ

เมื่อต่อเข้ากับบทเรียนเดิม ก็จะได้วิธีปฏิบัติดังนี้ คือ

ระยะที่ ๑ ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ เดินประมาณ ๑๐ นาที

ระยะที่ ๒ ยกหนอ เหยียบหนอ เดินประมาณ ๑๐ นาที

ระยะที่ ๓ ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ เดินประมาณ ๑๐ นาที

ระยะที่ ๔ ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ เดินประมาณ ๑๐ นาที

๙. **เมื่อญาณที่** ๘—๙—๑๐ เกิดขึ้นแล้ว ให้เพิ่มบทเรียนอีก คือ เพิ่มเดินระยะที่ ๕ ดังนี้

ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ

เมื่อต่อเข้ากับบทเรียนเดิม จะได้วิธีปฏิบัติดังนี้ คือ

ระยะที่ ๑ ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ เดินประมาณ ๑๐ นาที

ระยะที่ ๒ ยกหนอ เหยียบหนอ เดินประมาณ ๑๐ นาที

ระยะที่ ๓ ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ เดินประมาณ ๑๐ นาที

ระยะที่ ๔ ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ เดินประมาณ ๑๐ นาที

ระยะที่ ๕ ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ เดิน ๑๐ นาที

เมื่อญาณที่ ๑๑ เกิดขึ้นแล้ว ให้เพิ่มบทเรียนอีก คือ เพิ่มระยะที่ ๑๐ ดังนี้

ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ กดหนอ

เมื่อต่อเข้ากับบทเรียนเดิม จะได้วิธีปฏิบัติดังนี้ คือ

ระยะที่ ๑ ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ เดินประมาณ ๑๐ นาที

ระยะที่ ๒ ยกหนอ เหยียบหนอ เดินประมาณ ๑๐ นาที

ระยะที่ ๓ ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ เดินประมาณ ๑๐ นาที

ระยะที่ ๔ ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ เดินประมาณ ๑๐ นาที

ระยะที่ ๕ ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ เดินประมาณ ๑๐ นาที

ระยะที่ ๖ ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ กดหนอ เดินประมาณ ๑๐ นาที

ถ้ามีเวลามากให้เดินระยะละ ๑๐ นาที รวมเป็น ๑ ชั่วโมง ถ้ามีเวลาน้อย ให้เดินระยะละ ๕ นาที รวมเป็น ๓๐ นาที แล้วจึงนั่ง

ส่วนการนั่งนั้น ให้เพิ่มถูกอีก ๖ แห่ง ดังนี้

๑. พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ (ถูกก้นย้อยข้างขวา)

๒. พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ (ถูกก้นย้อยข้างซ้าย)

๓. พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ (ถูกเข่าข้างขวา)

๔. พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ (ถูกเข่าข้างซ้าย)

๕. พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ (ถูกตาตุ่มขวา)

๖. พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ (ถูกตาตุ่มซ้าย)

เป็นอันได้ความว่า บทเรียนนี้ครบบริบูรณ์แล้วญาณที่ ๑๑ คือ สังขารุเบกขาญาณ ก็แก่กล้าพอสมควร เมื่อญาณที่ ๑๑ นี้ครบองค์คุณ ๖ ประการแล้ว พระอาจารย์ต้องเตือนผู้ปฏิบัติมิให้ประมาท ให้ปฏิบัติเคร่งครัดระมัดระวังให้มาก เพราะจวนจะได้ผลดีเต็มที่แล้ว

ถ้าผู้ใดไม่ประมาท ผู้นั้นจะได้ผลดี โดยไม่นานเลยประมาณ ๒—๓ วันเท่านั้น

ถ้าผู้ใดประมาทขาดการกำหนดติดต่อกัน ผู้นั้นจะได้ผลช้า อาจจะเลยไปถึง ๕ วัน ๑๕ วัน หรืออาจจะไม่ได้ผลเลยก็เป็นได้

□ ■ □

อธิษฐาน

เมื่อผู้ปฏิบัติมีสภาวะปรากฏชัดดีแล้ว พระอาจารย์พึงให้อธิษฐานดังนี้

วันแรก

ให้เดินจงกรมแล้วนั่งลง อธิษฐานว่า "ธรรมวิเศษเบื้องสูงที่ยังไม่เกิด ขอจงให้เกิดขึ้นภายใน ๒๔ ชั่วโมง" แล้วกำหนดพองยุบต่อไป (ถ้าผู้ปฏิบัติที่บ้านมีเวลาน้อย อธิษฐานว่า "ธรรมวิเศษเบื้องสูงที่ยังไม่เกิด ขอจงให้เกิดขึ้นภายในชั่วโมงนี้" แล้วกำหนดพองยุบต่อไป ให้อธิษฐานทุกครั้งที่นั่ง)

วันที่ ๒

ให้เดินจงกรมแล้วนั่ง อธิษฐานว่า "ภายใน ๒๔ ชั่วโมงนี้ ขอให้ความเกิดดับขึ้นมาก" แล้วกำหนดพองยุบต่อไป ถ้าผู้ปฏิบัติที่บ้าน ก็อธิษฐานว่า "ภายในชั่วโมงนี้ ขอให้ความเกิดดับเกิดขึ้นให้มาก" แล้วกำหนดพองยุบ ต่อไป

วันที่ ๓

ให้เดินจงกรมแล้วนั่ง อธิษฐานว่า "ภายในชั่วโมงนี้ ขอให้ความเกิดดับเกิดขึ้นให้มาก" แล้วกำหนดพองยุบต่อไป (ถ้าผู้มีเวลาน้อย ก็ให้อธิษฐานว่า "ภายใน ๓๐—๑๕—๑๐—๕ นาทีนี้ ขอให้ความเกิดดับเกิดขึ้นให้มาก" แล้วกำหนดพองยุบต่อไป

วันที่ ๔

ให้เดินจงกรมแล้วนั่งอธิษฐานว่า "ภายใน ๓๐ นาที นี้

ขอให้ความเกิดดับ เกิดขึ้นให้มาก” แล้วกำหนดพองยุบ ต่อไป ถ้าผู้มีเวลาน้อย ให้อธิษฐานว่า “ภายในเวลาที่นั่งนี้ ขอให้จิตสงบเงียบไปได้นานประมาณ ๕ นาที” แล้วกำหนดพองยุบต่อไป

วันที่ ๕

ให้เดินจงกรมแล้วนั่งอธิษฐานว่า “ภายใน ๑๕-๑๐-๕ นาทีนี้ ขอให้ความเกิดดับเกิดขึ้นให้มาก” แล้วกำหนดพองยุบต่อไป

วันที่ ๖

ให้เดินจงกรมแล้วนั่งอธิษฐานว่า “ภายในชั่วโมงนี้ ขอให้จิตสงบเงียบไปได้นานประมาณ ๕ นาที” แล้วกำหนดพองยุบต่อไป

ถ้าสงบได้ ๕ นาที วันต่อไปก็ให้อธิษฐานว่า “ขอให้จิตสงบเงียบไปได้นานประมาณ ๑๐ นาที” ถ้าได้ ๑๐ นาทีแล้ว ก็ให้อธิษฐานเพิ่มขึ้นไปเป็น ๒๐—๓๐—๔๐—๕๐ นาที จนถึง ๑—๒—๓—๔—๕—๖ ชั่วโมง เป็นต้น

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เป็นเรื่องสงบ ไม่ใช่เรื่องยุ่งเย็นใจตลอดเวลา การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เป็นการปฏิบัติธรรมชั้นสูงสุดของพระพุทธศาสนา เป็นการปฏิบัติเพื่อให้พ้นทุกข์ถึงสันติอย่างแท้จริง

ไหว้ ๕ ครั้ง

ของ

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์

(ญาณวรเถร)

วัดเทพศิรินทราวาส

ในวันหนึ่งกับคืนหนึ่ง ไม่ว่าเวลาเท่าไรตามแต่เหมาะต้องไหว้ให้ได้ ๕ ครั้งเป็นอย่างน้อย ในคราวเดียวนั้นถ้ามีดอกไม้ ธูปเทียน ก็บูชา ถ้าไม่มี ก็มือ ๑๐ นิ้วและปากกับใจ ควรไหว้จนตลอดชีวิต คือครั้งที่ ๑ พึงนั่งกระโหย่งเท้าประณมมือว่า นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ ฯ ๓ หน แล้วว่าพระพุทธคุณ คือ อิติปิ โส ภะคะวา อะระหัง สัมมา สัมพุทโธ วิชชาจะระณะสัมปันโน สุคะโต โลกะวิทู อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ สัตถา เทวะมะนุสสานัง พุทโธ ภะคะวาติ ฯ หยุดระลึกถึงพระปัญญาคุณ คือทรงรู้ดีรู้ชอบสิ้นเชิง พระบริสุทธิ์คุณ คือทรงละความหมองได้หมด พระกรุณาคุณ คือทรงสงสารผู้อื่น และสั่งสอนให้ปฏิบัติตาม ของพระพุทธเจ้า จนเห็นชัดแล้วกราบลง ๑ ฯ ครั้งที่ ๒ ว่าพระธรรมคุณ คือ สะวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม สันทิฏฐิโก อะกาลิโก เอหิปัสสิโก โอปะนะยิโก ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหีติ ฯ หยุดระลึกถึงคุณพระธรรมที่รักษาผู้ปฏิบัติตามไม่ให้ตกไปใน

ที่ชั่วจนเห็นได้ชัดแล้วกราบลง ๑ ฯ ครั้งที่ ๓ ว่าพระสังฆคุณ คือ **สุปฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ อุชุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ ญายะปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ สามีจิปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ ยะทิทัง จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัฏฐะ ปุริสะปุคคะลา เอสะ ภะคะวะโต สาวะกะ-สังโฆ อาหุเนยโย ทักขิเณยโย อัญชะลิกะระณีโย อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสาติ** ฯ หยุดระลึกถึงคุณ คือความปฏิบัติดี ปฏิบัติตรง ปฏิบัติถูก ปฏิบัติชอบ ของพระอริยสงฆ์ จนเห็นชัดแล้วกราบลงหน ๑ ฯ นั่งพับเพียบ ประณมมือ ตั้งใจถึงพระรัตนตรัยเป็นสรณะ ไม่ถือสิ่งอื่นกว่าจนตลอดชีวิต ว่าสรณคมน์ คือ **พุทธังสะระณัง คัจฉามิ ธัมมัง สะระนัง คัจฉามิ สังฆัง สะระนัง คัจฉามิ** ฯ **ทุติยัมปิ พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ ทุติยัมปิ ธัมมัง สะระนัง คัจ-ฉามิ ทุติยัมปิ สังฆัง สะระนัง คัจฉามิ** ฯ **ตะติยัมปิ พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ ตะติยัมปิ ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ ตะติยัมปิ สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ** ฯ ครั้งที่ ๔ ระลึกถึงคุณมารดาบิดาของตน จนเห็นชัดแล้วกราบลงหน ๑ ฯ ครั้งที่ ๕ ระลึกถึงคุณของบรรดาท่านผู้มีอุปการะแก่ตน เช่น พระมหากษัตริย์ และครูบาอาจารย์เป็นต้นไปจนเห็นชัดแล้วกราบลงหน ๑ ฯ

ต่อไปนี้ไม่ต้องประนมมือ ตั้งใจพิจารณาเรื่องและร่างกายของตนว่าจะต้องแก่ หนีความแก่ไปไม่พ้น จะต้องเจ็บ หนีความเจ็บไปไม่พ้น จะต้องตาย หนีความตายไปไม่พ้น จะต้องพลัดพรากจากของรักของชอบใจทั้งสิ้น มีกรรมเป็นของตัว คือทำดีได้ดี ทำ

ชั่วได้ชั่ว เป็นอนิจจังไม่เที่ยง ไม่แน่นอน เป็นทุกข์ ลำบากเดือดร้อน เป็นอนัตตาไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชาของตน ฯ ครั้นพิจารณาแล้ว พึงแผ่กุศลทั้งปวง มีการกราบไหว้เป็นต้น อุทิศให้แก่ท่านผู้มีคุณมีมารดาบิดาเป็นต้น ตลอดจนชั้นสูงสุด คือพระมหากษัตริย์ทั้งเทพดามนุษย์และสัตว์ทั้งหลายว่า จงเป็นสุข ๆ อย่ามีเวรมีภัยเบียดเบียนกันและกัน รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด ฯ

การไหว้ ๕ ครั้งนี้ ถ้าวันไหนขาด ให้ไหว้ใช้หนี้ ๕ ครั้งในวันรุ่งขึ้น ถ้านั่งกระโหย่งเท้าไม่ได้ ก็นั่งพับเพียบ ถ้าไม่ได้ก็นอนไหว้ เมื่อยกมือไม่ขึ้น ก็ปากกับใจ ถ้าทำได้อย่างนี้เป็นเครื่องพยุงตนให้เป็นคนดีไม่ให้เป็นคนชั่ว และให้ตั้งอยู่ในที่ดีไม่ให้ตกไปในที่ชั่ว ถ้าผู้ใดประพฤติได้เสมอจนตลอดชีวิต ผู้นั้นจะอุ่นใจในตัวของตัวเอง มีความเจริญงอกงามไพบูลย์ยิ่ง ๆ ขึ้นเสมอทุกคืนทุกวัน คุ้มครองป้องกันภยันตรายปราศจากความเสียหายที่ไม่เหลือวิสัยและตั้งตัวได้ในทางคดีโลกและทางคดีธรรม เต็มภูมิเต็มขั้นของตน ๆ ทุกประการ.

บทสวดพระอภิธรรมหน้าศพ

ที่นำมาลงพิมพ์ไว้นี้คัดเลือกเฉพาะบทที่ใช้สวดอยู่ทั่ว ๆ ไป



ปณามคาถา

นโม ตสฺสารหนฺตสฺส ภควนฺตสฺส ตาทิโน
สมฺม สามํว พุทฺธสฺส ธมฺเม วิภชฺชวาทิโน
นโม ตสฺเสว ธมฺมสฺส นิยฺยานิกสฺส วฏฺฏโต
ปเภทา นววิธสฺส สฺอกฺขาตสฺส สจฺจโต
นโม อริยสงฺฆสฺส สญฺจิภูตสฺส สตฺถุโน
กิเลสานุสเย สพฺเพ ปหานปฏิปตฺติยา
มยํ พุทฺธญฺจ ธมฺมญฺจ สงฺฆญฺจ สรณํ คตา
สจฺจกฺริยํ กริสฺสาม อาทิสฺส รตนตฺตยํ.

พระอภิธัมมัตถสังคหคาถา

ปฐโม ปริจฺเฉโท

สมฺมาสมฺพุทฺธมตุลํ   สสทฺธมฺมคณุตฺตมํ
อภิวาทิย ภาสิสฺสํ   อภิธมฺมตฺถสงฺคหํ ฯ
ตตฺถ วุตฺตาภิธมฺมตฺถา   จตุธา ปรมตฺถโต
จิตฺตํ เจตสิกํ รูปํ   นิพฺพานมีติ สพฺพถา ฯ
อฏฺฐธา โลภมูลานิ   โทสมูลานิ จ ทฺวิธา
โมหมูลานิ จ เทฺวติ   ทฺวาทสากุสลา สิยุํ ฯ
สตฺตากุสลปากานิ   ปุญฺญปากานิ อฏฺฐธา
กฺริยาจิตฺตานิ ตีณีติ   อฏฺฐารส อเหตุกา ฯ
ปาปาเหตุกมุตฺตานิ   โสภณานีติ วุจฺจเร
เอกูนสฏฺฐิ จิตฺตานิ   อเถกนวุตีปิ วา ฯ
เวทนาญาณสงฺขาร-   เภเทน จตุวีสติ
สเหตุกามาวจร-   ปุญฺญปากกฺริยา มตา ฯ

กาเม เตวีส ปากานิ ปุญฺญาปุญฺญานิ วีสฺติ
เอกาทส กฺริยา เจติ จตุปญฺญาส สพฺพถา ฯ
ปญฺจธา ฌานเภเทน รูปาวจรมานสํ
ปุญฺญปากกฺริยาเภทา ตํ ปญฺจทสธา ภเว ฯ
อาลมฺพณปฺปเภเทน จตุธารุปฺปมานสํ
ปุญฺญปากกฺริยาเภทา ปุน ทฺวาทสธา ฐิตํ ฯ
จตุมคฺคปฺปเภเทน จตุธา กุสลนฺตถา
ปากนฺตสฺส ผลตฺตาติ อฏฺฐธานุตฺตรํ มตํ ฯ
ทฺวาทสากุสลาเนว กุสลาเนกวีสติ
ฉตฺตึเสว วิปากานิ กฺริยาจิตฺตานิ วีสติ ฯ
จตุปญฺญาสธา กาเม รูเป ปญฺณรสีริเย
จิตฺตานิ ทฺวาทสารูเป อฏฺฐธานุตฺตเร ตถา ฯ
อิตฺถเมกูนนวุติปฺ– ปเภทํ ปน มานสํ
เอกวีสสตํ วาถ วิภชนฺติ วิจกฺขณา ฯ
ฌานงฺคโยคเภเทน กเตฺวกกนฺตุ ปญฺจธา
วุจฺจตานุตฺตรํ จิตฺตํ จตฺตาฬีสวิธนฺติ จ ฯ

สตฺตตึสวิธํ ปุญฺญํ ทฺวิปญฺญาสวิธนฺตถา
ปากมิจฺจาหุ จิตฺตานิ เอกวีสสตมฺพุชา ฯ
ยถา จ รูปาวจรํ คยฺหตานุตฺตรํ ตถา
ปฐมาทิชฺฌานเภเท อารุปฺปญฺจาปิ ปญฺจิเม ฯ
เอกาทสวิธํ ตสฺมา ปฐมาทิกมีริตํ
ฌานเมเกกมนฺเต ตุ เตวีสติวิธํ ภเว ฯ
สตฺตตึสวิธํ ปุญฺญํ ทฺวิปญฺญาสวิธนฺตถา
ปากมิจฺจาหุ จิตฺตานิ เอกวีสสตมฺพุธา ฯ
อิจฺจานุรุทฺธจิเต อภิธมฺมตฺถสงฺคเห
ปฐโม ปริจฺเฉโทยํ สมาเสเนว นิฏฺฐิโต ฯ

ปฐโม ปริจฺเฉโท นิฏฺฐิโต

ศราทธพรตคาถา แปล

สพฺเพ สตฺตา มริสฺสนฺติ มรณนฺตํ หิ ชีวิตํ
ชรํปิ ปตฺวา มรณํ เอวํ ธมฺมา หิ ปาณิโน.

สัตว์ทั้งหลายจักตายด้วยกันทั้งสิ้น เพราะชีวิตมีความตายเป็นที่สุด แม้อยู่ได้ถึงชราก็ต้องตาย เพราะสัตว์ทั้งหลายมีอย่างนี้เป็นธรรมดา.

ทหรา จ มหนฺตา จ เย พาลา เย จ ปณฺฑิตา
สพฺเพ มจฺจุวสํ พนฺติ สพฺเพ มจฺจุปรายนา.

ทั้งเด็กผู้ใหญ่ คนเขลาและฉลาด ย่อมไปสู่อำนาจของความตายทั้งสิ้น มีความตายในเบื้องหน้าหมดทุกคน.

ยถาปิ อญฺญตรํ พีชํ เขตฺเต วุตฺตํ วิรูหติ
ปฐวีรสญฺจ อาคมฺม สิเนหญฺจ ตทูภยํ.

เหมือนพืชชนิดใดชนิดหนึ่ง ที่หว่านลงในนา ย่อมงอกขึ้นเพราะอาศัยรสแห่งแผ่นดิน และยางในพืชทั้งสองประการนั้น.

เอวํ ขนฺธา จ ธาตุโย ฉ จ อายตนา อิเม
เหตุํ ปฏิจฺจ สมฺภูตา เหตุภงฺคา นิรุชฺฌเร.

ขันธ์ ธาตุและอายตน ๖ เหล่านี้ อาศัยเหตุเกิดขึ้นแล้ว จึงเป็นอย่างนั้น เมื่อเหตุสลายก็ย่อมดับไป.

ยถา หิ องฺคสมฺภารา โหติ สทฺโท รโถ อิติ
เอวํ ขนฺเธสุ สนฺเตสุ โหติ สตฺโตติ สมฺมติ.

เหมือนอย่างว่า เพราะรวมเครื่องสัมภาระที่เป็นเครื่องประกอบของรถ จึงมีเสียงเรียกว่ารถฉันใด เมื่อขันธ์ทั้งหลายยังมีอยู่ ก็เรียกว่าสัตว์ฉันนั้น.

อายุ อุสฺมา จ. วิญฺญาณํ ยทา กายํ ชหนฺติมํ
อปวิฏฺโฐ ตทา เสติ เอตฺถ สาโร น วิชฺชติ.

เมื่อใด อายุไออุ่นและวิญญาณ ละกายนี้เสียแล้ว เมื่อนั้นกายนี้ย่อมนอนทอด สาระในกายนี้ย่อมไม่มี.

ยถา ยถา นิชฺฌายติ โยนิโส อุปรกฺขติ
ริตฺตกํ ตุจฺฉกํ โหติ โย นํ ปสฺสติ โยนิโส.

ผู้มีปัญญา, เพ่งพิจารณาโดยชอบด้วยประการใด ก็เป็นของว่างเปล่า, ปรากฏแก่ผู้เห็นโดยชอบ ด้วยประการนั้น.

ทุกฺขเมว หิ สมฺโภติ ทุกฺขํ ติฏฺฐติ เวติ จ
นาญฺญตร ทุกฺขา สมฺโภติ นาญฺญตร ทุกฺขา นิรุชฺฌติ.

อันที่จริง, ทุกข์เท่านั้นเกิดขึ้น, ทุกข์นั่นเองตั้งอยู่และดับไป นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรเกิด, นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรดับ,

เอตฺตกานมฺปิ ปาจานํ อตฺถํ ญตฺวา ยถากฺกมํ
ปฏิปชฺเชถ เมธาวี อปฺปมาเทน สพฺพทาติ.

ปราชญ์รู้เนื้อความแห่งพระบาลี, แม้มีประมาณเพียงนี้โดยลำดับแล้ว, พึงปฏิบัติด้วยความไม่ประมาททุกเมื่อเทอญ

คาถาธรรมบรรยาย แปล

สตฺโถ ปสวโต มิตฺตํ มาตา มิตฺตํ สเก ฆเร
สหาโย อตฺถชาตสฺส โหติ มิตฺตํ ปุนปฺปุนํ
สยํ กตานิ ปุญฺญานิ ตํ มิตฺตํ สมฺปรายิกํ.

หมู่เกวียนเป็นมิตรของคนเดินทาง มารดาเป็นมิตรในเรือนของตน สหายเป็นมิตรของคนมีธุระเกิดขึ้นเนือง ๆ บุญที่ทำไว้ด้วยตน เป็นมิตรติดเนื่องไปในเบื้องหน้า.

ทานญฺจ เปยฺยวชฺชญฺจ อตฺถจริยา จ ยา อิธ
สมานตา จ ธมฺเมสุ ตตฺถ ตตฺถ ยถารหํ.

ทานการให้แบ่งปัน ๑ เปยยวัชชะ กล่าวถ้อยคำดูดดื่มจับใจ ๑ อัตถจริยา ประพฤติประโยชน์แก่กัน ๑ สมานตา ความสม่ำเสมอในธรรมนั้น ๆ ตามสมควร ๑.

เอเต โข สงฺคหาโลเก รถสฺสาณีว ยายโต
เอเต โข จ สงฺคหา นาสฺสุ น มาตา ปุตฺตการณา
สเภถ มานํ ปชํ วา ปิตา วา ปุตฺตการณา.

สังคหอุบายเหล่านี้ ย่อมเหนี่ยวคนทั้งหลายไว้ให้กลมเกลียวกันในโลก เหมือนเพลารถที่กำลังเดิน ย่อมหมุนเวียนไปได้ฉันนั้น ถ้าสังคหอุบายเหล่านี้ไม่พึงมีไซร้ มารดาบิดา จะไม่พึงได้ความนับถือและการบูชาเพราะเหตุมีบุตร.

ยสฺมา จ สงฺคเห เอเต สมเวกฺขนฺติ ปณฺฑิตา
ตสฺมา มหนฺตํ ปปฺโปนฺติ ปาสํสา จ ภวนฺติ เต.

ก็เพราะบัณฑิตทั้งหลาย พิจารณาเห็นชอบ ซึ่งธรรมเครื่องสงเคราะห์นี้อยู่ เหตุนั้น ท่านจึงถึงความเป็นใหญ่ และเป็นผู้อันปวงชนพึงสรรเสริญ.

สาขาปตฺตผลูเปโต ขนฺธิมาว มหาทุโม
มูลวาผลสมฺปนฺโน ปติฏฺฐา โหนฺติ ปกฺขินํ.

เหมือนต้นไม้ใหญ่มีรากหยั่งลงมั่นในพสุธา ตั้งลำต้นแตกสาขาผลิใบผลิผล ย่อมเป็นที่พึ่งของนกในป่า ต่างพากันเข้าอาศัย ใครต้องการร่มเงาก็เข้าจับ ใครต้องการผลก็บริโภค.

อาทิตฺตสฺมึ อคารสฺมึ ยํ นีหรติ ภาชนํ
ตํ ตสฺส โหติ อตฺถาย โน จ ยํ ตตฺถ ฑยฺหติ.

เมื่อเรือนถูกไฟไหม้ เจ้าของนำภาชนะใดออกได้ ภาชนะนั้นย่อมเป็นประโยชน์แก่เขา ส่วนภาชนะที่ไฟเผาเสียแล้ว หาเป็นประโยชน์แก่เขาไม่.

คาถาธรรมบรรยาย แปล

อปฺปมาโท อมตํ ปทํ ปมาโท มจฺจุโน ปทํ
อปฺปมตฺตา น มียนฺติ เย ปมตฺตา ยถา มตา.

ความไม่ประมาท เป็นทางไม่ตาย ความประมาทเป็นทางแห่งความตาย ชนผู้ไม่ประมาท ชื่อว่าย่อมไม่ตาย ชนผู้ประมาทย่อมเป็นเช่นผู้ตายแล้ว.

อปฺปมตฺโต ปมตฺเตสุ สุตฺเตสุ พหุชาคโร
อพลสฺสํว สีฆสฺโส หิตฺวา ยาติ สุเมธโส.

ชนผู้ประมาทแล้ว ย่อมเป็นเหมือนผู้หลับอยู่ ชนผู้ไม่ประมาท ย่อมเป็นเหมือนผู้ตื่นอยู่ ผู้มีปัญญาดี ย่อมล่วงผู้ไร้ปัญญาไปข้างหน้า เหมือนม้ามีฝีเท้าเร็ว ละม้าหากำลังมิได้ไว้ข้างหลังฉะนั้น.

ปมาทํ อปฺปมาเทน ยทา นุทติ ปณฺฑิโต
ปญฺญาปาสาทมารุยฺห อโสโก โสกินึ ปชํ
ปพฺพตฏฺโฐว ภุมฺมฏฺเฐ ธีโร พาเล อเวกฺขติ.

ในกาลใด บัณฑิตบรรเทาความประมาทเสียได้ ด้วยความไม่ประมาท ในกาลนั้น ท่านขึ้นสู่ปราสาทคือ ปัญญา หาโศกเศร้ามิได้ พิจารณาชนที่โศกเศร้าอยู่ ชนมีปัญญาย่อมเห็นชนเขลาเหมือนอยู่บนยอดภูเขา แลเห็นชนอยู่ที่พื้นดินถนัด ฉะนั้น.

อปฺปมาเทน มฆวา เทวานํ เสฏฺฐตํ คโต
อปฺปมาทํ ปสํสนฺติ ปมาโท ครหิโต สทา.

ท้าวมัฆวาน ได้บรรลุความเป็นใหญ่กว่าเทวดาทั้งหลาย ก็เพราะความไม่ประมาท บัณฑิตย่อมสรรเสริญความไม่ประมาท ติเตียนความประมาททุกเมื่อ.

อปฺปมตฺโต อุโภ อตฺเถ อธิคณฺหาติ ปณฺฑิโต
ทิฏฺเฐธมฺเม จ โย อตฺโถ โย จตฺโถ สมฺปรายิโก
อตฺถาภิสมยา ธีโร ปณฺฑิโตติ ปวุจฺจติ.

บัณฑิตผู้ไม่ประมาท ย่อมยึดไว้ได้ซึ่งประโยชน์สองประการ ทั้งประโยชน์ในปัจจุบัน และภายหน้า.

จิรปฺปวาสึ ปุริสํ ทูรโต โสตฺถิมาคตํ
ญาตี มิตฺตา สุหชฺชา จ อภินนฺทนฺติ อาคตํ.

บุรุษผู้จากไปนาน กลับมาแต่ไกลด้วยความสวัสดี ญาติมิตรและคนมีใจอารีย์ ย่อมยินดีถึงการมาถึงแล้ว ฉันใด.

ตเถว กตปุญฺญมฺปิ อสฺมา โลกา ปรํ คตํ
ปุญฺญานิ ปฏิคณฺหนฺติ ปิยํ ญาตีว อาคตํ.

บุญความดีก็ฉันนั้น ย่อมต้อนรับผู้ทำความดีไว้ ถึงละโลกนี้ไปสู่โลกอื่น ดุจญาติต้อนรับญาติที่รักผู้กลับมาถึงแล้วฉันนั้น.

ตสฺมา กเรยฺย กลฺยาณํ นิจยํ สมฺปรายิกํ
ปุญฺญานิ ปรโลกสฺมึ ปติฏฺฐา โหนฺติ ปาณินํ.

เพราะเหตุนั้น บุคคลควรบำเพ็ญความดีที่เป็นกัลยาณธรรม สั่งสมให้เป็นกำลังในเบื้องหน้า เพราะว่าบุญทั้งหลาย ย่อมเป็นที่พึ่งของสัตว์ทั้งหลาย ถึงในโลกอื่นได้.

เอตฺตกานมฺปิ ปาจานํ   อตฺถํ ญตฺวา ยถกฺกมํ
ปฏิปชฺเชถ เมธาวี   ปตฺตุํ สนฺติํ เจตโสติ.

ผู้มีปัญญารู้เนื้อความแห่งพระบาลี แม้มีประมาณเพียงนี้โดยลำดับแล้ว พึงปฏิบัติเพื่อบรรลุความสงบแห่งใจเทอญ.



โมกขุปายคาถา แปล

สพฺพวตฺถุตฺตมํ นตฺวา   พุทฺธธมฺมคณุตฺตมํ
เชคุจฺฉกายมจฺจานํ   โมกฺขุปายํ วทามิหํ.

ข้าพเจ้าขอนมัสการ ๓ รัตนะ คือ พระพุทธ พระธรรม และหมู่พระสงฆ์ เป็นวัตถุอันอุดมกว่าสิ่งทั้งปวงแล้ว จะบอกอุบายเป็นเครื่องพ้นแก่หมู่ชน ผู้มีร่างกายอันน่าเบื่อหน่าย.

ปาฏิโมกฺขํ ปูเรตพฺพํ   อโถ อินฺทฺริยสํวโร
อาชีวสฺส อโถ สุทฺธิ   อโถ ปจฺจยนิสฺสิตํ.

พระปาฏิโมกข์ การสำรวมอินทรีย์ ความบริสุทธิแห่งอาชีวะ และปัจจัยสันนิสิตตศีล ควรบำเพ็ญ.

จาตุปาริสุทฺธิสีลํ   กาตพฺพํ ว สุนิมฺมลํ
กรณากรเณเหว   ภิกฺขุนา โมกฺขเมสินา.

ปาริสุทธิศีล ๔ อันภิกษุผู้แสวงหาโมกขธรรมควรกระทำให้บริสุทธิ์ โดยการกระทำและไม่ทำแล.

พุทฺธานุสฺสติ เมตฺตา จ อสุภํ มรณสฺสติ
อิจฺจิมา จตุรารกฺขา กาตพฺพา จ วิปสฺสนา.

พุทธานุสสติ เมตตา อสุภะและมรณสติ อารักขธรรม ๔ เหล่านี้ อันผู้แสวงหาโมกขธรรม ควรบำเพ็ญและเจริญวิปัสสนาต่อไป.

วิสุทฺธธมฺมสนฺตาโน อนุตฺตราย โพธิยา
โยคโต จ ปโพธา จ พุทฺโธ พุทฺโธติ ญายเต.

ท่านผู้มีพระสันดาน คือความสืบต่อแห่งธรรมอันบริสุทธิ์แล้ว ย่อมรู้กันได้ว่าพระพุทธเจ้าดังนี้ เพราะทรงประกอบด้วยพระโพธิญาณอย่างยอดเยี่ยม และทรงปลุกเวไนยชน ให้ตื่นด้วยพระโพธิญาณ.

นรานรติรจฺฉาน— เภทา สตฺตา สุเขสิโน
สพฺเพปิ สุขิโน โหนฺตุ สุขิตตฺตา จ เขมิโน.

สัตว์ทั้งหลาย ต่างโดยเป็นมนุษย์ อมนุษย์ และสัตว์ดิรัจฉาน ย่อมเป็นผู้แสวงหาความสุข สัตว์เหล่านั้นจงเป็นสุขทั่วกันและผู้มีตนเป็นสุขแล้ว จงเป็นผู้มีความเกษม คือความปลอดโปร่งจากภัยและอุปัทวะ

เกสโลมาทิฉวานํ อยเมว สมุสฺสโย
กาโย สพฺโพปิ เชคุจฺโฉ วณฺณาทิโต ปฏิกฺกุโล.

ความประชุมแห่งอาการทั้งหลาย มีผมและขนเป็นต้น นี่แหละชื่อว่ากาย เป็นอาการที่น่าเกลียดทั้งหมดเพราะเป็นของปฏิกูล โดยอาการมีสีเป็นต้น.

ชีวิตินฺทฺริยุปจฺเฉท— สงฺขาตมรณํ สิยา
สพฺเพสํปิ ปาณีนํ ตญฺหิ ธุวํ น ชีวิตํ.

มรณะคือความขาดแห่งชีวิตินทรีย์ นั่นแหละพึงเป็นของแน่นอน ของสัตว์ทั้งหลายในโลกนี้ เพราะว่าชีวิตเป็นของไม่แน่นอน คือหมายไม่ได้ว่า จะเป็นอยู่ได้นานเท่าไร.

อวิชฺชาทีหิสมฺภูตา รูปญฺจเวทนา ตถา
อโถ สญฺญา จ สงฺขารา วิญฺญาณญฺจาติ ปญฺจิเม.

รูปเวทนาสัญญาสังขารและวิญญาณ ธรรมทั้ง ๕ นี้ เกิดเพราะปัจจัยมีอวิชชาเป็นต้น.

อุปฺปชฺชนฺติ นิรุชฺชนฺติ เอวํ หุตฺวา อภาวโต
เอเต ธมฺมา อนิจฺจาถ ตาวกาลิกตาทิโต.

ธรรมเหล่านี้ย่อมเกิดย่อมดับ เพราะมีแล้วหามีไม่อย่างนี้ จึงเป็นของไม่เที่ยง และเพราะโดยอาการ มีความเป็นไปชั่วขณะเป็นต้น.

ปุนปฺปุนํ ปีฬิตตฺตา อุปฺปาเทน วเยน จ
เต ทุกฺขา ว อนิจฺจา เย อถ สนฺตตฺตตาทิโต.

ธรรมเหล่าใดไม่เที่ยง ธรรมเหล่านั้นเป็นทุกข์แท้ เพราะถูกความเกิดและความดับ บีบคั้นร่ำไป และเพราะโทษมีความร้อนเป็นต้น.

วเส อวตฺตนาเยว อตฺตวิปกฺขภาวโต
สุญฺญตฺตสฺสามิกตฺตา จ เต อนตฺตาติ ญายเรติ.

ธรรมคือเบญจขันธ์นั้น ท่านกล่าวว่าอนัตตา เพราะไม่เป็นไปในอำนาจ จะบังคับบัญชาว่า จงเป็นอย่างนี้ อย่าเป็นอย่างนั้น อย่างนี้ไม่ได้ ย่อมเป็นไปตามเหตุ ตามปัจจัย.

เอวํ สนฺเต จ เต ธมฺมา นิพฺพินฺทิตพฺพภาวโต
ทฑฺฒเคหสมาเยว อลํ โมกฺขํ คเวสิตุํ.

ก็เมื่อเป็นอย่างนี้ ธรรมคือเบญจขันธ์เหล่านั้น ก็เหมือนกับเรือนที่ไฟไหม้แล้ว โดยความเป็นสภาพที่ควรเบื่อหน่าย ควรเพื่อจะแสวงหาโมกธรรม ปลดเปลื้องตนให้พ้นจากความเป็นตน.

ปญฺจกฺขนฺธมิมํ ทุกฺขํ ตณฺหา สมุทโย ภเว
ตสฺสา นิโรโธ นิพฺพานํ มคฺโค อฏฺฐงฺคิการิโย.

เบญจขันธ์นี้เป็นทุกข์ ตัณหาเป็นสมุทัย เหตุให้ทุกข์เกิด ความดับตัณหานั้น เป็นนิพพาน มรรคมีองค์ ๘ เป็นอริยะนำผู้ปฏิบัติให้เป็นพระอริยบุคคล.

เอตฺตกานมฺปิ ปาจานํ อตฺถํ อญฺญาย สาธุกํ
ปฏิปชฺเชถ เมธาวี อโมฆํ ชีวิตํ ยถาติ.

ท่านผู้เป็นบัณฑิตทราบความแห่งพระบาลี ที่พรรณามานี้แล้ว พึงปฏิบัติตามสมควร เพื่อบรรลุความดับแห่งสังขาร ดังนี้แล.

□ ▲ □

ปกิณณกคาถาธรรมบรรยาย แปล

อายุ อุสฺมา จ วิญฺญาณํ ยทากายํ ชหนฺติมํ
อปวิฏฺโฐ ตทา เสติ เอตฺถ สาโร น วิชฺชติ.

เมื่อใด อายุไออุ่นและวิญญาณ, ละทิ้งกายนี้เสียแล้ว, เมื่อนั้น กายนี้ย่อมนอนทอด, สาระในกายนี้ย่อมไม่มี.,

ปริชิณฺณมิทํ รูปํ โรคนิทฺธํ ปภงฺคุณํ
ภิชฺชติ ปูติ สนฺเทโห มรณนฺตํ หิ ชีวิตํ.

ผู้มีอายุทั้งหลายรู้ว่า, รูปนี้แก่คร่ำคร่าแล้ว, เป็นรังแห่งโรค, เปื่อยพังทรุดโทรม, จะต้องแตกสลาย, เพราะชีวิตมีความตายเป็นที่สุด.,

อปฺปมายุ มนุสฺสานํ หิเฬยฺย นํ สุโปริโส
จเรยฺยาทิตฺตสีโสว นตฺถิ มจฺจุสฺส นาคโม.

อายุของมนุษย์ทั้งหลายน้อย, บุรุษมีปัญญาดี, พึงหมิ่นชีวิตอันน้อยนั้น, พึงประพฤติตนเหมือนศีรษะอันไฟไหม้, มรณะจะไม่มาถึง.,

ขตฺติเย พฺราหฺมเณ เวสฺเส สุทฺเท จณฺฑาลปุกฺกุเส
น กิญฺจิ ปริวชฺเชติ สพฺพเมวา ภิมทฺทติ.

มรณะย่อมไม่เว้นใครๆ, ไม่ว่ากษัตริย์ พราหมณ์, ข้าราชการพลเรือน, ย่อมย่ำยีทั้งสิ้น.,

น สนฺติ ปุตฺตา ตาณาย น ปิตา นปิพนฺธวา
อนฺตเกนาธิปนฺนสฺส นตฺถิ ญาติ สุตาณตา.

เมื่อชนอันมรณะครอบงำแล้ว, ไม่มีบุตร บิดาพวกพ้อง, จะต้านทานไว้ได้, ความป้องกันย่อมไม่มีในหมู่ญาติ.,

อโห อนิจฺจา สงฺขารา เตกาลิกา อสณฺฐิตา
สกาลา กาลิกา สพฺเพ หุตฺวา ทุตฺวา น โหนฺติ เต.

สังขารทั้งหลายไม่เที่ยงหนอ, มีชั่วคราวไม่ตั้งมั่นคง, สังขารทั้งหลายทั้งปวงล้วนเป็นไปชั่วยุค, แปรไปตามสมัย, มีแล้วๆ ก็ไม่มี.,

อนิมิตฺตมนญฺญาตํ มจฺจานํ อิธ ชีวิตํ
กสิรญฺจ ปริตฺตญฺจ ตญฺจ ทุกฺเขน สํยุตฺตํ.

ชีวิตของสัตว์ทั้งหลายในโลกนี้, ไม่มีนิมิต, รู้ไม่ได้ว่าเมื่อไรจะแตกดับ, ทั้งลำบากทั้งน้อย, และประกอบด้วยทุกข์.,

สพฺเพ สตฺตา มริสฺสนฺติ มรณนฺตํ หิ ชีวิตํ
ชรํปิ ปตฺวา มรณํ เอวํ ธมฺมา หิ ปาณิโน.

สัตว์ทั้งหลายจะต้องตายด้วยกันหมดทั้งสิ้น, เพราะชีวิตมีความตายเป็นที่สุด, แม้อยู่ได้ถึงชราก็ต้องตาย, เพราะสัตว์ทั้งหลายมีอย่างนี้เป็นธรรมดา.,

ผลานมิว ปกฺกานํ ปาโต ปตนโต ภยํ
เอวํ ชาตานมจฺจานํ นิจฺจํ มรณโต ภยํ.

ผลไม้ที่สุกแล้ว, มีภัยที่จะหล่นไป (จากต้น) แต่เช้าฉันใด, สัตว์ทั้งหลายผู้เกิดมาแล้ว, ก็มีภัยแต่มรณะ เป็นเที่ยงแท้ฉันนั้น.,

ยถา หิ กุมฺภการสฺส กตํ มตฺติกภาชนํ
ขุทฺทกญฺจ มหนฺตญฺจ ยํ ปกฺกํ ยญฺจ อามกํ
สพฺพํ เภทปริยนฺตํ เอวํ มจฺจานชีวิตํ.

ภาชนะดิน, ที่นายช่างกระทำแล้ว, จะเล็กใหญ่สุกดิบอย่างไรก็ดี, ล้วนมีความแตกเป็นที่สุดฉันใด, ชีวิตของสัตว์ทั้งหลายก็ฉันนั้น.

เอตฺตกานมฺปิ ปาจานํ อตฺถํ อญฺญาย สาธุกํ
ปฏิปชฺเชถ เมธาวี อโมฆํ ชีวิตํ ยถาติ.

ปราชญ์รู้เนื้อความแห่งพระบาลี, แม้เหล่านี้ดีแล้ว, พึงปฏิบัติโดยทางที่ชีวิต, จักไม่เปล่าจากประโยชน์, ดังนี้แล.,

---

อริยธนคาถา แปล

ยสฺส สทฺธา ตถาคเต อจลา สุปติฏฺฐิตา	ความเชื่อของบุคคลใดตั้งมั่นแล้วในพระตถาคตเจ้า.
สีลญฺจ ยสฺส กลฺยาณํ อริยกนฺตํ ปสํสิตํ	อนึ่ง ศีลของบุคคลใดดีงามเป็นที่ยินดีแห่งพระอริยเจ้า อันพระอริยเจ้าสรรเสริญแล้ว.
สงฺเฆ ปสาโท ยสฺสตฺถิ	ความเลื่อมใสในพระสงฆ์มีอยู่แก่บุคคลใด.
อุชุภูตญฺจ ทสฺสนํ	อนึ่ง ความเห็นของบุคคลใดเป็นธรรมชาติตรง.
อทฬิทฺโทติ ตํ อาหุ	บัณฑิตทั้งหลาย กล่าวผู้นั้นว่าเป็นผู้ไม่จน.
อโมฆนฺตสฺส ชีวิตํ ตสฺมา สทฺธญฺจ สีลญฺจ ปสาทํ ธมฺมทสฺสนํ อนุยุญฺเชถ เมธาวี สรํ พุทฺธาน สาสนนฺติ	ความเป็นอยู่ของผู้นั้น ไม่เปล่าจากประโยชน์ เพราะฉะนั้น ผู้มีปัญญา มาระลึกคำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย ก็ควรประกอบความเชื่อและศีล ความเลื่อมใส ความเห็นธรรมไว้เนือง ๆ ดังนี้แล.

ติลักขณาทิคาถาแปล

สพฺเพ สงฺขารา อนิจฺจาติ ยทา ปญฺญาย ปสฺสติ	เมื่อใดบุคคลเห็นอยู่ด้วยปัญญา ว่า สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง
อถ นิพฺพินฺทติ ทุกฺเข	เมื่อนั้นย่อมเบื่อหน่ายในทุกข์
เอส มคฺโค วิสุทฺธิยา	ข้อนี้เป็นทางแห่งความหมดจด.
สพฺเพ สงฺขารา ทุกฺขาติ	เมื่อใดบุคคลเห็นอยู่ด้วยปัญญา
ยทา ปญฺญาย ปสฺสติ	ว่า สังขารทั้งปวงเป็นทุกข์
อถ นิพฺพินฺทติ ทุกฺเข	เมื่อนั้นย่อมเบื่อหน่ายในทุกข์
เอส มคฺโค วิสุทฺธิยา	ข้อนี้เป็นทางแห่งความหมดจด
สพฺเพ ธมฺมา อนตฺตาติ ยทา ปญฺญาย ปสฺสติ	เมื่อใดบุคคลเห็นอยู่ด้วยปัญญา ว่า ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา
อถ นิพฺพินฺทติ ทุกฺเข	เมื่อนั้นย่อมเบื่อหน่ายในทุกข์
เอส มคฺโค วิสุทฺธิยา	ข้อนี้เป็นทางแห่งความหมดจด.
อปฺปกา เต มนุสฺเสสุ เย ชนา ปารคามิโน	บรรดามนุษยชนทั้งหลาย ชนเหล่าใดที่ไปสู่ฝั่ง คือพระนิพพาน ชนเหล่านั้นมีประมาณน้อย

อถายํ อิตรา ปชา ติรเมวานุธาวติ	ส่วนหมู่สัตว์ คือชนนอกจากนี้ๆ ย่อมไปสู่ฝั่ง คือ สักกายทิฏฐิ นั่นแหละ.
เย จ โข สมฺมทกฺขาเต ธมฺเม ธมฺมานุวตฺติโน	ก็ชนทั้งหลายเหล่าใดเป็นผู้มีปกติประพฤติตามธรรม ในธรรมที่พระตถาคตกล่าวแล้วชอบ.
เต ชนา ปารเมสฺสนฺติ มจฺจุเธยฺยํ สุทุตฺตรํ	ชนทั้งหลายเหล่านั้น จักถึงฝั่ง คือพระนิพพาน ล่วงวัฏฏะเป็นที่ตั้งแห่งมัจจุ คือกิเลสมารอันบุคคลข้ามได้ยากนัก.
กณฺหํ ธมฺมํ วิปฺปหาย สุกฺกํ ภาเวถ ปณฺฑิโต โอกา อโนกมาคมฺม	บัณฑิตควรละธรรมดำเสีย ยังธรรมขาวให้เจริญ อาศัยพระ-นิพพาน ไม่มีอาลัยจากอาลัย คือออกจากอาลัย อาศัยพระ-นิพพาน.
วิเวเก ยตฺถ ทูรมํ	ความยินดีได้ยากในพระนิพพานอันสงัดใด.
ตตฺรา ภิรติมิจฺเฉยฺย หิตฺวา กาเม อกิญฺจโน	พึงละกามทั้งหลายเสีย เป็นผู้ไม่มีเครื่องกังวลแล้ว ปรารถนาความยินดีในพระนิพพานนั้น.

ปริโยทเปยฺย อตฺตานํ จิตฺตเกฺลเสหิ ปณฺฑิโต	บัณฑิตควรยังตนให้ผ่องแผ้วจากเครื่องเศร้าหมองแห่งจิตทั้งหลาย
เยสํ สมฺโพธิยงฺเคสุ สมฺมาจิตฺตํ สุภาวิตํ	จิตอันบัณฑิตทั้งหลาย เหล่าใด อบรมดีแล้ว ในองค์เป็นเหตุตรัสรู้ทั้งหลาย
อาทานปฏินิสฺสคฺเค อนุปาทาย เย รตา	บัณฑิตเหล่าใดไม่ถือมั่น ยินดีแล้วในอันสละความยึดถือ.
ขีณาสวา ชุติมนฺโต เต โลเก ปรินิพฺพุตาติ.	บัณฑิตทั้งหลายเหล่านั้นย่อมเป็นผู้ไม่มีอาสวะ มีความโพลงดับสนิทในโลก ดังนี้แล.

ปพฺพโตปมคาถา แปล

ยถาปี เสลา วิปุลา นภํ อาหจฺจ ปพฺพตา	แม้ฉันใด ภูเขาทั้งหลายล้วนด้วยหินอันไพบูลย์สูงจดท้องฟ้า
สมนฺตา อนุปริเยยฺยุํ นิปฺโปเถนฺตา จตุทฺทิสา.	หมุนบดสัตว์ปาณชาติ กลิ้งเข้ามาโดยรอบทั้ง ๔ ทิศ
เอวํ ชรา จ มจฺจุ จ อธิวตฺตนฺติ ปาณิโน ขตฺติเย พฺราหฺมเณ เวสฺเส สุทฺเท จณฺฑาลปุกฺกุเส น กิญฺจิ ปริวชฺเชติ สพฺพเมวาภิมทฺทติ	ความแก่ก็ดี ความตายก็ดีย่อมครอบงำสัตว์ทั้งหลาย คือ กษัตริย์ พราหมณ์ และคนพลเรือน ( ) ความแก่และความตายมิได้ยกเว้นใคร ๆ เลย ย่อมครอบงำสัตว์ทั้งปวงทีเดียว
น ตตฺถ หตฺถินํ ภูมิ น รถานํ น ปตฺติยา	ภูมิภาคแห่งพลช้าง ย่อมไม่มีในชราและมรณะนั้น ภูมิแห่งพลรถก็ไม่มี ภูมิแห่งพลทหารเดินเท้าก็ไม่มี
น จาปี มนฺตยุทฺเธน สกฺกา เชตุํ ธเนน วา	อนึ่ง ไม่มีใคร ๆ อาจที่จะชนะชราและมรณะนั้นได้ด้วยเวทมนต์คาถา ด้วยการสู้รบ หรือด้วยทรัพย์

ตสฺมา หิ ปณฺฑิโต โปโส สมฺปสฺสํ อตฺถมตฺตโน พุทฺเธ ธมฺเม จ สงฺเฆ จ ธีโร สทฺธํ นิเวสเย	เพราะเหตุนั้นแล, บุรุษผู้เป็นบัณฑิตมีปัญญา, เมื่อเห็นประโยชน์ของตน, ควรทำความเชื่อให้หยั่งลงมั่น, ในพระพุทธเจ้า, ในพระธรรม, และพระสงฆ์,
โย ธมฺมจารี กาเยน วาจาย อุท เจตสา	ผู้ใดประพฤติธรรมความดีความชอบ, ด้วยกาย, ด้วยวาจา, หรือด้วยจิต,
อิเธวนํ ปสํสนฺติ เปจฺจ สคฺเค ปโมทติ	เทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย, ย่อมสรรเสริญผู้นั้นในโลกนี้, ครั้นละโลกนี้ไปแล้ว, ย่อมปราโมทย์บันเทิงในสรวงสวรรค์, ดังนี้แล.

คาถาธรรมบรรยาย แปล

อุรโคว ตจํ ชิณฺณํ หิตฺวา คจฺฉติ สนฺตนุํ
เอวํ สรีเร นิพฺโภเค เปเต กาลกเต สติ.

งูลอกคราบแล้ว, ทิ้งคราบของตนไปฉันใด, เมื่อสรีระไม่มีความรู้สึกทำกาลกิริยาแล้ว, บุคคลย่อมทิ้งร่างกายของตนไปฉันนั้น.,

ฑยฺหมาโน น ชานาติ ญาตีนํ ปริเทวิตํ
ตสฺมา เอตํ น โสจามิ คโต โส ตสฺส ยา คติ.

ถึงถูกไฟเผาอยู่ก็ไม่รู้สึก, เมื่อญาติคร่ำครวญอยู่เขาจะรู้สึกอย่างไรได้, เหตุนั้นจึงไม่น่าจะเศร้าโศก, ถึงผู้ตายไปแล้วนั้น, เขาย่อมสู่คติของเขา.,

อจฺจยนฺติ อโห รตฺตา ชีวิตํ อุปรุชฺฌติ
อายุ ขียติ มจฺจานํ กุนฺนทีนํว โอทกํ.

วันคืนล่วงไป ๆ, ชีวิตย่อมรุกร้นเข้าไป, อายุของสัตว์ย่อมหมดไป, เหมือนน้ำในลำธาร ย่อมไหลฉะนั้น.,

โก นุ หาโส กิมานนฺโท นิจฺจํ ปชฺชลิเต สติ
อนฺธกาเรน โอนทฺธา ปทีปํ น คเวสถ.

เมื่อชาวโลกถูกไฟเผาลุกโพลงอยู่เป็นนิตย์, น่ารื่นเริงเพลิดเพลินอะไรหรือ, พวกท่านถูกความมืดครอบงำแล้ว, ทำไมไม่รีบหาที่พึ่งเล่า.,

อุจฺโจ หิ อุจฺจตํ รกฺขํ คุณวา จาตฺตโน คุณํ
สาธุ โข ทุลฺลโภ โลเก อสาธุ สุลโภ สทา.

เมื่อตนเป็นคนสูง, จงรักษาความสูงของตนไว้, ผู้มีคุณความดี, จงรักษาคุณความดีของตนไว้ให้ดี, ความดีหาได้ยากในโลก, ความไม่ดีหาได้ทุกเมื่อ.,

สทฺธาย ตรติ โอฆํ อปฺปมาเทน อณฺณวํ
วิริเยน ทุกฺขมจฺเจติ ปญฺญาย ปริสุชฺฌติ.

บุคคลย่อมข้ามโอฆะได้ด้วยศรัทธา, จะข้ามอรรณพได้ด้วยความไม่ประมาท, ย่อมล่วงทุกข์ได้ด้วยความเพียร, จะบริสุทธิ์ได้ด้วยปัญญา.,

ผลานมิว ปกฺกานํ ปาโต ปตนโต ภยํ
เอวํ ชาตานมจฺจานํ นิจฺจํ มรณโต ภยํ

ภัยเพราะต้องหล่นในเวลาเช้าของผลไม้ที่สุกแล้วฉันใด, ภัยเพราะต้องตายแน่ของสัตว์ผู้เกิดแล้วก็ฉันนั้น.,

เอตฺตกานมฺปิ ปาฐานํ อตฺถํ อญฺญาย สาธุกํ
ปฏิปชฺเชถ เมธาวี อโมฆํ ชีวิตํ ยถาติ.

ปราชญ์รู้เนื้อความแห่งพระบาลี, แม้มีประมาณเพียงนี้ดีแล้ว, พึงปฏิบัติโดยชีวิตจะไม่เปล่าจากประโยชน์, ดังนี้แล.





เจ้าภาพขอขอบพระคุณทุกท่าน
ที่ให้เกียรติสละเวลามาร่วมในงาน
ฌาปนกิจศพในวันนี้

พิมพ์ที่กรุงสยามการพิมพ์ ๑/๑ ถนนราชบพิธ นครหลวงกรุงเทพธนบุรี ๒ โทร. ๒๒๘๒๑๗, ๒๒๕๙๔๖
นายจุมพล เชษฐพงศ์พันธุ์ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา ๒๕๑๕